سانس
صحت اور روحانیت
از
مہر علی قریشی
FREEAMLIYAATBOOKS......pdf
https://www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks/
free amliyaat books pdf group

سائنس، صحت اور روحانیت

خالق و مخلوق میں اک ربط لاسلکی ہے سانس
ذاکر و مذکور میں اک تار بے برقی ہے سانس

سائنس
صحت اور روحانیت

از

مہر علی قریشی - بی اے

آئینہ ادب - چوک مینار انار کلی لاہور

قیمت۔

تعداد ۵۰۰

اشاعت ۱۹۹۲ء

اہتمام

م ع اسلام آئینہ ادب لاہور

طابع

طفیل آرٹ پرنٹرز لاہور

فہرس

پیش لفظ

انسان خود آگہی کی تلاش میں ہمیشہ سے سرگرداں رہا ہے۔ جذبۂ جستجو اور غور و تفکر فطرتِ انسانی میں بدرجۂ اتم موجود ہے۔ ذوقِ تحصیلِ علم اور جذبۂ انکشافِ رموز آج بھی قلبِ انسانی میں تلاطم خیز ہے۔ اور جب ہم ماضی کی طرف نگاہ کرتے ہیں، تو ہمیں معلوم ہوتا ہے کہ جب سے اس دنیا میں تہذیب کا دور شروع ہوا ہے اُس وقت سے انسان کوئی ایسا طریقِ مطالعہ معلوم کرنے کے لئے کوشاں ہے، جس سے وہ اپنی ذات کے متعلق پوری پوری واقفیت حاصل کر سکے۔ اُس نے اپنے مشاہدات کو اپنی ارد گرد کی اشیاء تک ہی محدود نہیں رکھا۔ بلکہ اُس نے اپنے جسم اور دل و دماغ کا سائنٹفک مطالعہ کیا۔ اور اس طرح وہ اس بات کے

دریافت کرنے میں کامیاب ہو گیا کہ خدا تعالیٰ نے کیسی کیسی عجیب و غریب مخفی قوتیں انسان میں ودیعت کی ہیں جنہیں اجاگر کر کے وہ اس دنیا میں مادی اور روحانی ترقی کی کٹھن منزلیں طے کر سکتا ہے اور دین و دنیا میں سرخ رو ہو سکتا ہے۔ انسان میں مخفی قوتیں مثلاً ایتھر، جوہر حیات، خیال کی قوت، برقی قوت، مقناطیسی قوت وغیرہ وغیرہ موجود ہیں۔

جب سے میں نے ہوش سنبھالا ہے، اس وقت سے انسان میں مخفی قوتوں کا مطالعہ اور تجسس میرا فرصت کا اولین مشغلہ رہا ہے۔ چنانچہ اپنے اس شوق کو پورا کرنے کے لئے مجھے ماضی کے ایسے صوفیائے کرام کے لٹریچر کا وسیع مطالعہ کرنا پڑا جنہوں نے ان مخفی قوتوں کے بیدار کرنے میں نمایاں کامیابی حاصل کی تھی۔ اور عملی طور پر ان مخفی قوتوں کے کرشمے دکھا کر دنیا کو محو حیرت کیا تھا۔ اس علم کے میدان میں برصغیر ہند و پاک اور مشرق وسطیٰ کی میراث بے نظیر ہے ان مشرقی ممالک کے صوفیائے کرام نے ان مخفی قوتوں کے عظیم رازوں کو طشت از بام کیا۔ اور اپنی قیمتی تصانیف میں ان رازوں کو محفوظ رکھنے کی طرف توجہ کی تاکہ آئندہ آنے والی نسلیں بھی ان مخفی قوتوں سے مستفید ہوں۔ اس کے علاوہ میں نے ان مخفی قوتوں کے متعلق مغربی ملکوں کے جدید ترین لٹریچر کا بھی مطالعہ کیا۔

سانس، صحت اور روحانیت

اس جدید ترین لٹریچر کا منبع و ماخذ مشرقی ممالک کے صوفیائے کرام کی قیمتی تصانیف ہی ہیں۔ البتہ اس جدید لٹریچر میں اس علم کو سائنس کی جدید ترین تحقیقات کے رنگ میں ڈھالنے کی کوشش کی گئی ہے یعنی ان مخفی قوتوں کے بارے میں مختلف نکات کی تشریح سائنٹیفک طریقے سے کی گئی ہے۔ علاوہ ازیں مجھے موجودہ زمانے کے صوفیائے کرام کی صحبت سے بھی فیض یاب ہونے کے مواقع ملے جن کے ذاتی اور عملی تجربات اور مشاہدات نے میری معلومات میں نمایاں اضافہ کیا۔ اس وسیع مطالعہ کے علاوہ ان مخفی قوتوں کے بارے میں میرے ذاتی تجربات اور مشاہدات بھی میرے لئے خالی از دلچسپی نہیں ہیں۔

چنانچہ اس وسیع مطالعہ، ذاتی تجربہ اور مشاہدہ پر مبنی میں نے ایک سلسلۂ کتب زیر عنوان "انسان کی مخفی قوتیں" قلم بند کرنا شروع کیا ہے اور یہ کتاب اس سلسلہ کی پہلی کڑی ہے۔ اس کا نام میں نے "سانس، صحت اور روحانیت" تجویز کیا ہے کیونکہ اس کتاب میں اُس مخفی قوت کی تشریح وضاحت کے ساتھ کی گئی ہے، جسے اردو میں "جوہرِ حیات" اور ہندی میں "پران" کہتے ہیں اور جو بذریعہ سانس حاصل کی جاتی ہے۔ سانس کے مختلف حبسِ دم، مراقبہ، عجائباتِ سانس اور سانس کے دیگر کرشموں کو واضح طور پر بیان کیا گیا ہے۔ اگر اس کتاب کو "نورِ حیات" کے نام

سے پکارا جائے تو بجا ہوگا کیونکہ اس میں اس بات کی تشریح پورے طور پر کی گئی ہے کہ کس طرح انسان بذریعہ سانس اسمِ اعظم کے ورد کے ساتھ ساتھ اپنے آپ میں جوہرِ حیات کا ذخیرہ قائم کر کے دل و دماغ میں روحانی روشنی یا نور پیدا کر سکتا ہے۔ نیز ان نکات پر بھی روشنی ڈالی گئی ہے کہ جوہرِ حیات کیا چیز ہے اور انسانی جسم کی مشینری میں کس مقام پر جوہرِ حیات کا خزانہ واقع ہے۔ بذریعہ باقاعدہ رواں تنفس اس خزانہ کو بھرپور کر کے کس طرح اس قیمتی جوہرِ حیات کو اپنی اور دیگر اشخاص کی عام بیماریوں کے مؤثر علاج کے لئے استعمال میں لایا جا سکتا ہے انسان کے جسم میں کون سے مقامات روحانی روشنی کے مراکز ہیں۔ اور انہیں کس طرح بیدار کیا جا سکتا ہے۔ انسانی جسم کی مشینری میں روحانی ٹارچ یا روحانی مشعل کا کون سا مقام ہے۔

روحانی ٹارچ کی تشریح۔ انسان کی ریڑھ کی ہڈی میں نخاع ہے اور نخاع کے اندر ایک نہایت ہی باریک نالی ہے، جیسے تھرمامیٹر میں ایک نہایت باریک نالی ہوتی ہے جس میں حرارت سے پارہ اُوپر کو چڑھتا ہے۔ اسی باریک نالی کو رگِ لطیف کہتے ہیں۔ اس رگ لطیف کے انتہائی نچلے سرے پر جوہرِ حیات کا خزانہ ہے اور رگ لطیف کے انتہائی اوپر کے سرے

پر اس روحانی ٹرانزسٹر کا بلب ہے جو دماغ کے پچھلے حصہ (جسے مغز حرام کہتے ہیں اور جو مایہ صورت میں ہے) میں تیر رہا ہے۔ روحانی ٹرانزسٹر کے اس بلب کو روشن کرنے کے لیئے اس کے سیلز (CELLS) کا مسالہ یعنی جوہر حیات باقاعدہ رواں تنفس کے ذریعہ حاصل کر کے استعمال کیا جاتا ہے

اس کتاب میں وضاحت کے ساتھ اس بات کی تشریح کی گئی ہے کہ اس روحانی ٹرانزسٹر کی روشنی سے کس طرح انسان کے دل و دماغ روشن ہو جاتے ہیں اور کس طرح دل و دماغ کی آنکھیں کھل جاتی ہیں۔ اور دل و دماغ کی ان آنکھوں کے کھلنے سے کس طرح انسان گھر بیٹھے تمام عالموں کی سیر کر سکتا ہے۔ قارئین کرام کی رہنمائی کے لیئے اس کتاب میں بہت سے اس قسم کے رازہائے سربستہ کی تشریح وضاحت کے ساتھ کی گئی ہے، جو کسی قیمت پر بھی میسر نہیں آسکتے۔

علاوہ ازیں اس کتاب میں صوفیائے کرام کے سینہ بہ سینہ رازہائے سربستہ کی تشریح بھی کی گئی ہے۔ نیز ہندو یوگیوں کے سانس کے کرشمے اور عجائبات پر بھی پوری روشنی ڈالی گئی ہے۔ ان نکات پر بھی روشنی ڈالی گئی ہے کہ انسانی سانس کس طرح بطور گھڑی، تھرمامیٹر اور ڈاکٹر کے فرائض

خود بخود ادا کرتا ہے۔ سانس کا سیارگان خصوصاً آفتاب اور ماہتاب سے کیا تعلق ہے اور وہ تعلق انسانی زندگی اور صحت پر کیا اثر ڈالتا ہے انسانی سانس کے کون سے لمحات انسان کو روزانہ زندگی میں کامیاب بنا سکتے ہیں اور کون سے ناکام۔ انسانی سانس کے کون سے لمحات انسانی زندگی کو پُر لطف بنا سکتے ہیں اور کون سے لمحات میں بارگاہ الٰہی میں انسان کی دُعا جلدی قبولیت حاصل کرتی ہے۔ دایاں سُر چلتے وقت کن کن امور میں کامیابی حاصل کی جا سکتی ہے اور بایاں سُر چلتے وقت کن کن امور میں۔ دایاں سُر چلتے وقت کون سے دنیاوی کام شروع کرنے چاہئیں اور بایاں سُر چلتے وقت کون سے۔

جس طرح میری پہلی کتاب "روح، قرآن اور سائنس" جس میں رُوح کی حقیقت پر سائنس کی جدید ترین تحقیقات اور قرآن پاک کی تعلیم کے رنگ میں کافی روشنی ڈالی گئی ہے۔ تھیوری آف ایتھر اور سائنٹیفک تحقیقات پر مبنی ہے۔ اسی طرح یہ کتاب جوہر حیات کی تھیوری اور سائنٹیفک تحقیقات پر مبنی ہے اور اس میں اس مخفی طاقت کی تشریح وضاحت کے ساتھ کی گئی ہے جو انسان کے دل اور دماغ میں روحانی روشنی یا نور پیدا کر سکتی ہے۔ یہ نور

کتابیں ایک قسم کا ریسرچ ورک ہیں اور تحقیقاتی رنگ میں لکھی گئی ہیں۔ اس کتاب کے قلم بند کرنے کا محرک خداوند تعالیٰ کے فضل و کرم سے اس پہلی کتاب کی وسیع پیمانے پر مقبولیت ہے۔

غرضیکہ یہ کتاب پُر از معلومات ہے اور راز ہائے سربستہ سے معمور ہے اس کتاب کو ہر لحاظ سے نہایت دلچسپ اور مفید بنانے میں کوئی دقیقہ فروگذاشت نہیں کیا گیا۔ اگر میری یہ کتاب قارئین کرام کی دلچسپی اور ان میں روحانی روشنی پیدا کرنے کا موجب ہوئی اور انہوں نے میری اس ناچیز پیش کش کو قدر کی نگاہوں سے قبول فرما کر میری حوصلہ افزائی فرمائی تو میں سمجھوں گا کہ میری کوششیں بار آور ثابت ہوئیں اور میں اپنے حصول مقصد میں کامیاب ہو گیا ہوں۔ ع

گر قبول افتد زہے عز و شرف

آخر میں میں اُن قابل اور محترم مصنفین کا تہ دل سے شکریہ ادا کرنا بھی اپنا اخلاقی فرض سمجھتا ہوں جن کی قیمتی اور پُر از معلومات تصانیف کے مطالعہ سے میں نے پورا پورا فائدہ اٹھایا ہے۔ نیز میں اُن مخلص اور قابلِ احترام دوستوں کا بھی تہ دل سے شکر گزار ہوں جنہوں نے اپنے قیمتی خیالات اور مفید مشوروں

سے اس کتاب کے قلم بند کرنے میں میری رہنمائی اور امداد فرمائی ہے۔ خاص کر خان آفتاب احمد خان صاحب پبلک پراسیکیوٹر، ڈاکٹر محمد نذیر صاحب جالندھری، خان فتح محمد خان صاحب منشی فاضل ہوشیار پوری، شیخ سردار علی صاحب پروفیسر حنیفیس کالج لاہور، صوفی محمد اشرف صاحب پروفیسر مرے کالج سیالکوٹ، اپنی دوستانہ معاونت کے لئے میرے قلبی شکریہ کے مستحق ہیں۔ میں اُن قارئین کرام کا بھی نہایت مشکور ہوں گا جو اس کتاب کے مطالعہ کے بعد اس کی خامیوں سے مجھے مطلع فرمائیں گے تاکہ آئندہ ایڈیشن میں ان خامیوں کو دُور کر کے اور نئی معلومات کو شامل کر کے اس کتاب کو بہتر بنانے کی ہر ممکن کوشش کی جائے۔ اگر شائقین حضرات نے میری اس ناچیز پیشکش کی قدر افزائی فرمائی تو میں زیرعنوان "انسان میں مخفی قوتیں" کے سلسلہ کی باقی کتب قلمبند کرنے کی جرأت کروں گا۔ جو نہایت دلچسپ اور پُراز معلومات ہوں گی

خادم انسانیت

مہر علی قریشی۔ بی اے۔

۴۔ کوپر روڈ۔ لاہور

۱۴ اگست ۱۹۵۸ء

پہلا باب

سانس زندگی ہے

ہر جاندار کی زندگی کہاوت ہے کہ جب تک سانس تب تک آس۔ پیدائش کے وقت انسان کے پہلے کمزور سانس سے کر اس کی موت کے وقت آخری سانس تک انسانی زندگی ایک مسلسل تنفس کی کہانی ہے۔ ہر جاندار کی زندگی کا دارومدار خواہ انسان ہو یا حیوان تمام تر سانس پر ہے۔ جب تک انسان یا حیوان میں سانس آزادانہ طور پر آتا جاتا رہتا ہے، زندگی کی امید قائم ہے۔ اگر سانس کا آزادانہ فعل کسی وجہ سے قطعاً بند ہو جاتا ہے، تو انسانی یا حیوانی زندگی فوراً ختم ہو جاتی ہے اور اس کا جسم مٹی کا ڈھیر بن جاتا ہے۔ یعنی اس جسم میں جان باقی

نہیں رہتی۔ گویا سانس لینے سے ہی انسان زندہ رہتا ہے۔ سانس پر ہی اس کی حیات کا دارومدار ہے۔ جس روز سے سانس کا سلسلہ ہمارے جسم میں شروع ہوا اُسی روز سے ہم نے دائرہ زندگی میں قدم رکھا۔ جس روز سانس کا چلنا بند ہو جائے گا ہم بھی ہمیشہ کے لئے آنکھیں بند کر لیں گے۔

موت

آخری سانس کے ختم ہوتے ہی انسان کے مردہ عنصری جسم میں سے رُوح اپنے اصلی جسم (ایتھرک جسم) کے ساتھ پرواز کر جاتی ہے اور اس دُنیا میں انسان کی زندگی کا خاتمہ ہو جاتا ہے یعنی اس دنیا میں اُس کی موت واقع ہو جاتی ہے۔ اُس کی موت کے فوراً بعد انسان کی زندگی کا ایک نیا دور عالم برزخ میں شروع ہو جاتا ہے۔

جان اور رُوح

جان اور رُوح دو مختلف چیزیں ہیں۔ خداوند تعالیٰ نے ہر جاندار شئے کو خواہ وہ انسان ہو یا حیوان، پرندہ ہو یا درندہ، کیڑا مکوڑہ ہو یا چیونٹی، مچھر ہو یا چھوٹے سے چھوٹا جرم، ایک ایسی مخفی طاقت عطا فرمائی ہے جو اُس کی زندگی کا باعث ہے، جسے ہم "جان" کہتے ہیں۔ جب ہر جاندار شئے میں سانس کی آزادانہ آمدورفت بند ہو جاتی ہے تو ہم کہتے ہیں کہ اب اس جاندار شئے میں "جان" باقی نہیں رہی۔ اب وہ جاندار

شے محض ایک مٹی کا ڈھیر ہے۔ زندگی کیا ہے عناصر میں ظہورِ ترکیب۔ موت کیا ہے انہی عناصر کا پریشاں ہونا۔ مگر خداوند تعالیٰ نے انسان کو جو اشرف المخلوقات ہے، اس جان کے علاوہ ایک اور چیز بھی عطا فرمائی ہے، جسے ہم نفسِ ناطقہ یا قوتِ متمیزّہ کہتے ہیں۔ یہی وہ چیز ہے جو دیگر جانداروں میں مفقود ہے اور انسان میں موجود ہے اور اسی دنیا میں انسان کو اشرف المخلوقات بناتی ہے۔

روح اور عنصری جسم

انسان کا عنصری جسم اُس وقت تک مُردہ تصور نہیں کیا جاتا جب تک کہ روح اپنے اصلی جسم یعنی ایتھرک جسم کے ساتھ انسان کے عنصری جسم میں سے مکمل طور پر پرواز نہیں کر جاتی۔ اس کے عنصری جسم سے روح کا اپنے ایتھرک جسم کے ساتھ پرواز کر جانا گویا انسان کی مکمل موت کا باعث ہوتا ہے۔

ایتھرک جسم

موت کے وقت ہر انسان کے ایتھرک جسم پر اُس کا اعمالنامہ منقوش ہوتا ہے۔ اس دنیا میں اُس کے تمام نیک و بد اعمال کے نقوش اُس کے ایتھرک جسم پر خود بخود قائم ہوتے چلے جاتے ہیں یعنی اُس کے تمام اعمال کی فلم خود بخود تیار ہوتی چلی جاتی ہے جیسا

کہ قرآن پاک میں ذکر ہے۔ جب رُوح اپنے ایتھرک جسم کے ساتھ اس جسدِ عنصری سے پرواز کر کے عالم برزخ میں داخل ہوتی ہے تو اُسے فوراً اپنے اعمالنامہ کے مطابق جزا سزا ملنی شروع ہو جاتی ہے۔ ایتھرک جسم کیا ہے؟ انسان کے اعمال کی فلم کس طرح خود بخود تیار ہوتی ہے؟ کس طرح موت کے بعد اُس کے اعمالنامہ کے مطابق اُسے جزا سزا ملتی ہے؟ ان سوالات کا مفصل جواب معلوم کرنے کے لئے میری تصنیف "روح، قرآن اور سائنس" کا مطالعہ فرمائیں۔

تنفس اور جسم تنفس انسانی جسم کا ایک نہایت ہی اہم فرض منصبی خیال کیا جاتا ہے کیونکہ درحقیقت جسم کے باقی تمام فرائض کا انحصار تنفس پر ہے۔ انسان کچھ عرصہ کے لئے بغیر کھانے کے زندہ رہ سکتا ہے اور اس سے کم عرصہ کے لئے بغیر پانی وغیرہ پینے کے لیکن بغیر تنفس کے اُس کی زندگی تھوڑا عرصہ ہی باقی رہ سکتی ہے۔

دوسرا باب

سانس اور پودے

زندگی اور ہوا

نہ صرف انسانی اور حیوانی زندگی کا دار و مدار تنفس پر ہے بلکہ تمام قسم کے پودوں کی زندگی کا انحصار بھی ہوا پر ہے اگر کسی پودے کے گملے کو ایسی جگہ میں رکھا جائے جہاں سے ہوا خارج کر دی گئی ہے، تو وہ پودا مرجھا جائے گا اور سوکھ جائے گا۔ اگر انسان کو بھی ایسے کمرے میں رکھ دیا جائے تو وہ بھی زیادہ دیر تک زندہ نہیں رہ سکے گا۔

انسانی، حیوانی اور نباتاتی زندگی کو قائم رکھنے کے لئے خداوند تعالیٰ کا نظام نہایت ہی مکمل اور حیران کن ہے۔ ایک طرف تو انسان اور حیوان اندر سانس کھینچتے وقت آکسیجن اپنے اندر لے جاتے ہیں اور نائیٹروجن باہر سانس نکالتے وقت

اپنے اندر سے خارج کرتے ہیں۔ دوسری طرف پودے اپنے اندر نائٹروجن کھینچتے ہیں اور آکسیجن اپنے اندر سے خارج کرتے ہیں۔ انسان کی خارج کردہ زہریلی گیس یعنی نائیٹروجن پودوں کو خوراک کا کام دیتی ہے اور ان کی نشوونما کے لئے اس گیس کا ہونا نہایت ضروری ہے۔ دوسری طرف پودوں کی خارج کردہ ہوا یعنی آکسیجن انسان کی خوراک کا کام دیتی ہے۔ اور انسان کی زندگی اور صحت کے لئے اس کا ہونا نہایت ضروری ہے۔

ڈاکٹر گھوش اور نباتات کی دنیا اسی بیسویں صدی میں ڈاکٹر گھوش سائنس دان اور ماہر علم نباتات نے نباتات کی دنیا میں ایک نہایت ہی عجیب و غریب دریافت کر کے دنیا کی مہذب قوموں کو حیرت میں ڈال دیا ہے۔ انہوں نے اس بات کا انکشاف کیا ہے کہ نباتات میں بھی اسی طرح جان ہے جس طرح انسانوں اور حیوانات۔ انہوں نے کلکتہ میں اپنی ایک لیبارٹری قائم کی ہوئی ہے جس میں مختلف قسم کے پودے چھوٹے اور بڑے تجربات کے لئے رکھے ہوئے ہیں۔ انہوں نے یہ بھی دریافت کیا ہے کہ بعض پودے غم اور خوشی کو محسوس کرتے ہیں اور غم اور خوشی کے آثار ظاہر کرتے ہیں۔ بعض پودے ایسے ہیں جو انسانی ہاتھ کے چھونے

سے ہی تھوڑی دیر کے لئے مرجھا جاتے ہیں۔ مثلاً لاجونتی کا پودا جسے چھوئی موئی بھی کہتے ہیں۔ انہوں نے یہ بات بھی دریافت کی ہے کہ بعض پودے ایسے ہوتے ہیں جن کے نر اور مادہ بھی ہوتے ہیں۔ جیسا کہ انسانوں اور حیوانوں میں نر اور مادہ جوڑے سے ہوتے ہیں۔ مثلاً کھجور کے پودوں میں نر اور مادہ جوڑے ہوتے ہیں۔ یہ بات اکثر مشاہدہ میں آئی ہے کہ اگر کسی علاقہ میں کھجور کا ایک ہی درخت ہو اور اردگرد نزدیک کوئی اور کھجور کا درخت نہ ہو، تو اس کھجور کو پھل نہیں لگتا۔ اسی طرح ارنڈ اور خربوزہ کے پودے کی حالت ہوتی ہے۔

قرآن حکیم اور جوڑے

ڈاکٹر گھوش کی یہ دریافت کہ بعض پودوں میں نر اور مادہ جوڑے سے ہوتے ہیں کوئی نئی دریافت نہیں ہے۔ آج سے تقریباً چودہ سو سال پہلے قرآنِ حکیم میں پودوں میں جوڑوں کے متعلق ذکر آچکا ہے۔ جیسا سورۃ یٰسین ۳۶ میں مندرجہ ذیل آیت میں ذکر آتا ہے۔

سُبۡحٰنَ الَّذِیۡ خَلَقَ الۡاَزۡوَاجَ — بے عیب (ذات) ہے، جس

کُلَّہَا مِمَّا تُنۡۢبِتُ الۡاَرۡضُ — نے سب جوڑے پیدا کئے اس

سے جو زمین اُگاتی ہے اور اُن

وَمِنْ اَنْفُسِهِمْ وَمِمَّا کی اپنی جانوں سے اور اس سے

لَا يَعْلَمُوْنَ ۔ جو وہ نہیں جانتے۔

یہاں فرمایا کہ اللہ تعالیٰ نے سب چیزوں کے جوڑے پیدا کئے یہاں تک کہ نباتات کے بھی اور حیوانات کے بھی جس میں سب جاندار شامل ہیں اور مِمَّا لَا يَعْلَمُوْنَ کے الفاظ بڑھا کر بتایا کہ ایسے بھی جوڑے ہیں جنہیں وہ نہیں جانتے۔ اس میں وہ سب چیزیں آجاتی ہیں جن کا علم انسان آہستہ آہستہ حاصل کرتا چلا جاتا ہے۔

تیسرا باب

سانس لینے کا قدرتی اور غیر قدرتی طریقہ

علم النفس کا سب سے پہلا سبق ہمیں سکھاتا ہے کہ نتھنوں کے ذریعہ کس طرح سانس لینا چاہیئے اور منہ کے ذریعہ سانس لینے کے عام رواج پر کس طرح غالب آنا چاہیئے۔ انسان کے سانس لینے کی مشینری اس طرح کی بنی ہوئی ہے کہ وہ یا تو منہ کے ذریعے سانس لے سکتا ہے یا نتھنوں کے ذریعہ۔ لیکن اس کے لئے یہ بات نہایت اہم ہے کہ وہ کس طریق سے سانس لے۔

منہ کے ذریعہ سانس لینے کے بُرے نتائج | سانس لینے کا قدرتی اور صحیح طریقہ تو نتھنوں

کے ذریعے سانس لینے کا ہے۔ مگر عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ اکثر لوگ منہ کے ذریعہ سانس لینے کے عادی ہیں۔ نہ صرف وہ خود ہی اس غلط عادت کے عادی ہیں بلکہ ان کے بچے بھی اس بُری مثال پر عمل کرتے ہیں۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ خود بھی مختلف بیماریوں کے شکار ہوتے ہیں بلکہ اُن کی اولاد میں بھی قوتِ حیات کی کمی انہیں دائم المریض بنا دیتی ہے۔ افسوس ہے، کہ مہذب لوگوں میں یہ غلط عادت عام ہے۔ مگر ایک حبشی بچہ کی ماں سانس لینے کے قدرتی طریقہ پر خود بھی عمل کرتی ہے اور اپنے بچہ کو بھی اپنے چھوٹے لب بند کرنے اور نتھنوں کے ذریعہ سانس لینے کی تربیت دیتی ہے۔ وہ اس کے سر کو آگے کی طرف جھکا دیتی ہے جب وہ سویا ہوا ہوتا ہے جو حالت کہ اس کے لبوں کو بند رکھتی ہے اور نتھنوں میں سے سانس لینا اس کے لئے ضروری بنا دیتی ہے۔ اگر ہماری مہذب مائیں بھی اس طریقہ پر عمل کریں، تو وہ اپنی قوم کے بچوں کو صحت مند اور طاقتور بنا سکتی ہیں۔

بہت سی چھوت کی بیماریوں کا باعث منہ کے ذریعہ سانس لینے کی غلط عادت ہے۔ مثلاً نزلہ، زکام، کھانسی، سل اور تپ دق وغیرہ وغیرہ

بہت سے لوگ ایسے بھی ہیں جو دن کے وقت تو اپنے منہ کو بند رکھتے ہیں لیکن رات کے وقت منہ کے ذریعہ سانس لینے کے عادی ہو جاتے ہیں اور اس طرح اکثر مختلف بیماریوں کے شکار ہو جاتے ہیں۔

سانس لینے کا قدرتی نظام

قدرت نے ناک کے دونوں نتھنوں میں ایسے طریقہ سے بال لگائے ہیں کہ وہ سانس اندر کھینچتے وقت فلٹر یا چھلنی کا کام دیتے ہیں اور غلیظ مادہ وغیرہ کو وہیں روک لیتے ہیں اور صاف ہوا کو اندر جانے دیتے ہیں اور جب سانس ناک کے ذریعے خارج کیا جاتا ہے تو وہ غلیظ مادہ ناک سے باہر نکال دیا جاتا ہے۔ نتھنے نہ صرف یہی اہم مقصد پورا کرتے ہیں بلکہ وہ اندر کشید کردہ ہوا کے گرم کرنے کا بھی اہم فرض ادا کرتے ہیں۔ لمبے، تنگ اور پیچدار نتھنے گرم لیسدار یا پیپ دار جھلی سے بھرے ہوتے ہیں، جو اندر کشیدہ کردہ ہوا کو ایسا گرم کر دیتے ہیں کہ یہ گرم ہوا گلے کے نازک اعضا اور پھیپھڑوں کو کوئی نقصان نہیں پہنچا سکتی ایسی صاف اور گرم ہوا جب پھیپھڑوں میں داخل ہوتی ہے، تو باہر کی ہوا سے بالکل مختلف ہوتی ہے، جیسا کہ مقطر پانی تالاب یا کنوئیں کے

پانی سے مختلف ہوتا ہے۔ اگر جلدی میں یا کسی اور طریقہ سے کوئی غلیظ مادہ چھلنیوں میں سے بچ کر نکل جائے اور گلے کے نازک اعضا یا پھیپھڑوں میں داخل ہو جائے تو قدرت چھینک پیدا کرنے سے ہماری حفاظت کرتی ہے اور یہ چھینک بڑے زور سے اس غلیظ مادّہ کو باہر نکال پھینکتی ہے۔ علاوہ ازیں وہ آدمی جسے نتھنوں میں سے سانس لینے کی عادت ہے، نتھنوں کی غلاظت سے بھر جانے کی تکلیف سے بھی بچا رہتا ہے۔

منہ سے سانس لینا ایک غیر قدرتی طریقہ

جب منہ کے ذریعہ سانس لیا جاتا ہے تو منہ سے پھیپھڑوں تک کوئی ایسی چیز نہیں ہوتی ہے، جو اندر کشید کردہ ہوا کو چھان کر غلیظ مادہ کو الگ کر دے اور ہوا میں غلیظ مادّہ اور گرد و غبار کو اندر جانے سے روک دے۔ منہ سے پھیپھڑوں تک گندگی اور غلیظ مادّے کے گزرنے کے لئے راستہ صاف ہے۔ اور اس طرح غلط طریق سے سانس لینے کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ سرد ہوا بلا رکاوٹ نازک اعضا تک پہنچ جاتی ہے اور اس طرح انہیں نقصان پہنچاتی ہے۔ منہ کے ذریعہ سرد ہوا اندر کشید کرنے سے تنفس کے اعضا میں سوزش اور ورم پیدا ہو جاتا ہے۔ وہ آدمی جو رات کے وقت منہ سے

سانس لیتا ہے۔ جب جاگتا ہے تو منہ اور گلے میں خشکی محسوس کرتا ہے ایسا آدمی قانون قدرت کی خلاف ورزی کرتا ہے اور بیماری کے بیج بوتا ہے۔ لہٰذا منہ تنفس کے اعضا کو کوئی حفاظت مہیا نہیں کرتا اور سرد ہوا، گرد و غبار، غلیظ مادّے اور جراثیم فی الفور اس دروازہ سے داخل ہو جاتے ہیں۔

منہ سے سانس لینے میں ایک اور خاص بات یہ بھی ہے کہ ناک کے ذریعہ سانس لینے کے راستے استعمال میں نہ آنے کی وجہ سے صاف نہیں رہتے اور غلاظت سے بھر جاتے ہیں۔ ایسی صورت میں مقامی بیماریوں کے لگنے کا خطرہ پیدا ہو جاتا ہے جس طرح سڑکیں جو استعمال میں نہیں آتیں جلدی ہی کوڑا کرکٹ اور خس و خاشاک سے بھر جاتی ہیں۔ اسی طرح غیر استعمال شدہ نتھنے غلاظت اور گندے مادے سے بھر جاتے ہیں۔

جن لوگوں کو غیر قدرتی طریق سے سانس لینے کی کم و بیش عادت ہے اور جو قدرتی طریق کی عادت ڈالنا چاہتے ہیں، انہیں اپنے نتھنوں کو غلاظتوں سے پاک صاف رکھنے کے لئے مندرجہ ذیل آسان اور مفید طریقوں کو اختیار کرنا چاہئے۔

ا۔ تھوڑا سا پانی نتھنوں کے ذریعہ سے اندر کھینچو اور اسے اُسی راستہ

میں سے گزرنے دو، جو گلے میں جاتا ہے اور وہاں سے یہ پانی منہ میں سے نکالا جا سکتا ہے۔

۲۔ ایک اور طریقہ یہ بھی ہے کہ کھڑکی کھلی رکھو اور آزادانہ طور پر سانس لو۔ ایسا کرتے وقت اپنا ایک نتھنا انگلی یا انگوٹھے سے بند رکھو اور کھلے ہوئے نتھنے سے ہوا اندر کشید کرو۔ اس کے بعد اسی طرح کھلے ہوئے نتھنے کو بند رکھو اور بند نتھنے سے ہوا اندر کی طرف کھینچو۔ نتھنوں کو بدلتے ہوئے اس عمل کو کئی بار دہراؤ۔ اس طریقہ سے نتھنوں کی رکاوٹیں عام طور پر دور ہو جائیں گی۔

اگر تکلیف نزلہ کی وجہ سے ہو تو نتھنوں میں تھوڑی سی ویزلین یا کافور یا اسی طرح کی کوئی اور دوا لگانی چاہیئے۔ تھوڑی سی احتیاط اور توجہ سے نتھنے صاف ہو جائیں گے اور اپنا کام بلا رکاوٹ کرنے لگیں گے۔

نتھنوں میں سے سانس لینے کو اس واسطے زیادہ اہمیت دی گئی ہے کہ یہ علم النفس کا ایک نہایت ہی ضروری اور بنیادی اصول ہے اور اس کتاب کے آخری حصہ میں جو سانس کی مشقیں دی گئی ہیں، ان کی بنیاد اسی اصول پر ہے۔

ایک مجرب نسخہ برائے علاج دردِ سر

انشاءاللہ تعالیٰ دردِ سر کے علاج کے لئے مندرجہ ذیل عمل نہایت مفید ہے۔

"جونہی کہ تم صبح کے وقت اٹھو، ناک کے ذریعہ سے ٹھنڈا پانی پیئو سارا دن تمہارا دماغ ٹھنڈا رہے گا۔ اور تمہیں کبھی زکام نہیں ہوگا۔ ایسا کرنا بہت آسان ہے۔ اپنی ناک پانی میں ڈالو اور پانی کو نتھنوں کے ذریعہ اوپر کھینچو اور گلے میں پانی کو لگاتار اس طرح کھینچو جیسے پمپ کے ذریعے پانی کھینچتے ہیں۔"

چوتھا باب

سانس لینے کا صحیح طریقہ

صحیح طریقہ لب اچھی طرح بند رہیں اور سانس ناک کے راستہ اندر کشید کر کے ناف تک لے جائیں پھر کچھ دیر اندر روک کر ناک کے راستہ سے ہی اتنی ہی دیر میں خارج کر دو جتنی دیر میں اسے اندر کشید کیا تھا۔

سانس لینے کا یہ قدرتی اور صحیح طریق ہے۔ اگر آپ کو اس طریق سے سانس لینے کی عادت نہیں ہے تو مندرجہ بالا صحیح طریق سے سانس لینے کی عادت ڈالنا چاہیے۔ اس طریق سے آپ کی صحت قائم رہے گی اور آپ کی عمر لمبی ہو گی اور آپ مہلک بیماریوں سے محفوظ رہیں گے۔ اور دنیا

ہیں ایک نہایت ہی خوشی کی زندگی بسر کریں گے۔

مزید ہدایات

مندرجہ بالا صحیح اور قدرتی طریق پر عمل کرتے ہوئے آپ کو جھک کر بیٹھنے، جھک کر کھڑے ہونے اور جھک کر چلنے کی عادت ترک کر دینا چاہیئے۔ بیٹھتے، کھڑے ہوتے یا راستہ چلتے وقت آپ کی چھاتی ہمیشہ کشادہ اور تنی ہوئی ہونی چاہیئے بادی النظر میں یہ ایک معمولی بات معلوم ہوتی ہے مگر ایسا کرنے والا کئی قسم کی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔

فوائد

صحیح طریق سے سانس لینے والا عموماً زکام، نزلہ، کھانسی وغیرہ سے محفوظ رہتا ہے اور اس میں عموماً اچھا مستعمل گرم خون یعنی صالح خون بکثرت ہوتا ہے یہ صالح خون اسے بیرونی درجہ حرارت میں تبدیلیوں کا مقابلہ کرنے کے قابل بنا دیتا ہے۔ علاوہ ازیں ایسے آدمی کا دورانِ خون درست رہتا ہے اور اس کی رگوں میں سرخ صالح خون بکثرت ہونے کی وجہ سے اس کا چہرہ بارونق یعنی سرخ دکھائی دیتا ہے۔ مشرقی اور مغربی ماہرین علم تنفس اس بات پر متفق ہیں کہ علم تنفس کے سیکھنے سے انسان نہ صرف اپنی صحت کو ہی قائم رکھ سکتا ہے بلکہ

اپنی ذہنی طاقت، یکسوئی، نفس پر قابو اور روحانی طاقت کو بھی بڑھا سکتا ہے۔ مشرقی ماہرین علم تنفس میں سے ہندو فقراء اس راز سے بخوبی واقف ہیں کہ انسان کس طرح موزوں اور مناسب سانس لینے سے اپنے اور قدرت کے درمیان تعلق اور ہم آہنگی قائم کر سکتا ہے اور کس طرح یہ ہم آہنگی انسان کو اس کی مخفی قوتوں کے ظاہر کرنے میں مدد دیتی ہے۔

عملِ تنفس کے عضلات

عمل تنفس یا سانس لینے کے عضلات دو چیزوں پر مشتمل ہیں۔ اوّل۔ دو پھیپھڑے دوم۔ ہوا کے راستے جو پھیپھڑوں کی طرف جاتے ہیں۔

پھیپھڑوں کا عمل

ایک پھیپھڑا انسان کے دائیں پہلو میں ہے اور دوسرا بائیں پہلو میں۔ ان کا تعلق دل سے ہے، جو انسان کے جسم میں خون کی پمپنگ مشین ہے اور دوران خون کا کنٹرولر ہے۔ جب ہم سانس لیتے ہیں تو ہوا کو ناک کے راستے سے اندر کشید کرتے ہیں۔ جب ہوائی آکسیجن گیس خون کے ساتھ اتصال کرتی ہے، تو خون آکسیجن کی ایک خاص مقدار اپنے اندر جذب کر لیتا ہے اور گندے اور زہریلے مادّے سے پیدا ہوتی ہوئی کاربانک ایسڈ گیس کو چھوڑ دیتا ہے۔ یہ زہریلی گیس یعنی کاربانک ایسڈ گیس ناک یا منہ

کے راستہ خارج ہوتی رہتی ہے۔ خالص اور چمکدار سُرخ خون دل کی طرف واپس آ جاتا ہے۔ اس میں زندگی بخش خاصیتیں ہوتی ہیں۔ دل یہ خالص خون جسم کے تمام حصّوں میں پہنچاتا ہے اور ہر حصّہ کو زندگی بخش خوراک پہنچا کر مضبوط بناتا ہے۔ خونِ صالح پیدا کرنے کے لئے نہایت ضروری ہے کہ تازہ ہوا ہر وقت کافی مقدار میں پھیپھڑوں میں پہنچتی رہے ورنہ گندے مادّے دورانِ خون میں جسم کی تمام مشینری کو زہریلا کر دیں گے اور موت واقع ہوگی۔

اسی طرح گندی ہوا کو اندر کشید کرنا بھی زندگی کے لئے خطرہ کا باعث ہے۔ اگر تازہ ہوا کافی مقدار میں اندر کشید نہ کی جائے گی، تو خون اپنا فرض بھی مناسب طریقہ سے ادا نہیں کر سکے گا اور جسم میں کوئی نہ کوئی بیماری پیدا ہو جائے گی۔ لہٰذا نہایت ضروری ہے کہ تازہ ہوا کافی مقدار میں اندر کشید کی جائے۔ خوش قسمت ہیں وہ لوگ جو کھلی اور تازہ ہوا میں زندگی گزارتے ہیں۔ اور عمدہ صحت جیسی نعمت سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔

آکسیجن اور خالص خون

خالص خون میں تقریباً ۲۵ فی صدی خالص آکسیجن ہوتی ہے۔ یہ آکسیجن نہ صرف جسم کے ہر حصہ کو زندگی بخشتی ہے بلکہ قوتِ ہاضمہ کا فعلی یا عمل زیادہ تر آکسیجن

کا خون کے ذریعے خوراک میں اتصال کرنا ہے۔ اس لئے نہایت ضروری ہے کہ آکسیجن کی مناسب مقدار پھیپھڑوں کے ذریعہ حاصل کی جائے۔ یہ امر واقعہ ہے کہ آکسیجن کی کمی کی وجہ سے اگر کسی آدمی کے پھیپھڑے کمزور ہوں تو اُس کی قوت ہاضمہ بھی کمزور ہوتی ہے۔ کسی آدمی میں کافی مقدار میں آکسیجن کی کمی کی وجہ کا یہ مطلب ہے کہ اُس کی نشوونما نامکمل ہے۔ اس کے جسم سے گندے اور زہریلے مادّے کا اخراج نامکمل ہے اور اُس کی صحت نامکمل ہے۔ سچ پوچھو تو "سانس زندگی ہے"۔ علاوہ ازیں سانس لینے کا فعل جسم کے اندرونی اعضا اور پٹھوں کو ورزش دیتا ہے اور جسم کے ان ضروری حصّوں کو مضبوط بناتا ہے۔

پانچواں باب

گہری سانس

ماہرین علم تنفس کا تجربہ ہے کہ گہری سانس لینے سے انسان کی تندرستی میں اضافہ ہوتا ہے اور قسم قسم کی بیماریاں دُور ہو جاتی ہیں۔ اس مشق میں پوری طاقت سے کام لے کر گہری سانس لی جاتی ہے جس سے پھیپھڑوں میں صاف ہوا بھر جاتی ہے اور اس کے بعد اتنی ہی طاقت سے ہوا کو باہر نکالتے ہیں جس سے پھیپھڑے بالکل خالی ہو جاتے ہیں۔ سانس کی اندرونی اور بیرونی کشید متواتر جاری رہے اور یہ سلسلہ کہیں ٹوٹنے نہ پائے۔ اس طرح سانس لینے سے خون میں ایک نئی حرکت پیدا ہوتی ہے۔ خون تمام جسم میں دوڑنے لگتا ہے اور جراثیمی امراض دُور ہو جاتے ہیں۔ ایسا کرتے وقت دریا یا کسی اور چیز

کی طرف رُخ کر کے جدھر سے صاف ہوا آ رہی ہے۔ اس طرح کھڑے ہوں کہ سینہ اُبھرا ہوا رہے۔ اس کے بعد نتھنے کے ذریعہ سے آہستہ آہستہ حتی الامکان بڑی دیر تک ایک نہایت گہری سانس کھینچی جاتی ہے جس سے پھیپھڑوں میں ہوا جمع ہو جاتی ہے۔ اس کے بعد فوراً ہی آہستہ آہستہ حتی الامکان پوری ہوا باہر نکال دی جاتی ہے۔ یہ مشق نہایت ہی سادہ ہے اور اس میں ذرا بھی دقت نہیں واقع ہوتی۔

ذیل میں وہ سہل مشقیں درج کرتے ہیں جن کو عمل میں لانے سے انسان کی تندرستی عامہ میں اضافہ ہوتا ہے اور امراض کہنہ کے جراثیم مر جاتے ہیں۔

پہلی مشق

جس جانب سے ہوا آ رہی ہے اُدھر منہ کر کے سیدھے بیٹھو۔ بیٹھنے کی صحیح پوزیشن وہی ہے جو نماز میں التحیات پڑھتے ہوتی ہے جسم کو بالکل سیدھا رکھنا چاہئے یعنی جسم کے تینوں حصے چھاتی، گردن اور سر کو ہمیشہ ایک ہی لائن میں سیدھے رکھنا چاہئے پھر ہونٹوں کو اس طرح آگے نکالو جیسے منہ سے سیٹی بجاتے میں کیا جاتا ہے۔ دونوں ہونٹوں کے درمیان ذرا سا گول سوراخ

رہنا چاہیئے۔ پھر سانس منہ سے آہستہ آہستہ نکال دو۔ اندر کی طرف سانس لینے میں ایک آواز سی پیدا ہوتی ہے۔ اس مشق سے خون غیر معمولی طور پر صاف ہو جاتا ہے۔ تلی کی بیماری اور پرانے بخار کے لیئے یہ عمل نہایت فائدہ مند ہے۔ اگر بھوک کم لگتی ہے یا خون میں زہر دوڑ گیا ہو تو اس عمل کے کرنے سے شکایت دور ہو جائے گی۔ درد قولنج کے دفعیہ کا بھی یہ ایک نہایت حیرت انگیز علاج ہے۔ یہ مشق دن میں تین یا چار دفعہ اور اگر دل چاہے تو اس سے بھی زیادہ مرتبہ کی جاسکتی ہے۔ مگر خیال رہے کہ ایک مشق میں دس یا بارہ منٹ سے زیادہ وقت نہ صرف کرنا چاہیئے۔

دوسری مشق

پہلی مشق کی طرح بیٹھ کر ہونٹوں کے ذریعہ سے اندر کی طرف سانس لو جس سے آواز نکلتی ہو۔ اس میں ہونٹ باہر نکالنے کی ضرورت نہیں ہے۔ ہونٹ بند کر لینے چاہیئں۔ صرف اس قدر گنجائش ضروری ہے کہ اندر سانس کھینچی جاسکے پھر نتھنوں کے ذریعہ سے جس قدر بھی ممکن ہو سانس باہر کی طرف نکالو۔ حتیٰ کہ معدہ اور پیٹ پیٹھ سے مل جائیں۔ روزانہ دو یا تین مرتبہ یہ عمل کرنے سے مختلف

امراض کے جراثیم مر جاتے ہیں اور بیماری پاس تک بھی نہیں آ سکتی۔ انسان طاقتور خوبصورت اور ہشاش بشاش نظر آنے لگتا ہے۔ کاہلی، غنودگی اور اپاہج پن مٹ جاتا ہے۔

مندرجہ بالا مشقوں میں مندرجہ ذیل امور کا ضرور لحاظ رکھنا چاہئے، ورنہ مطلوبہ فائدہ حاصل نہیں ہو سکتا۔

اندر کی طرف سانس لینے کے دوران میں اپنے دماغ کے اندر یہ تصور جمائیں کہ تم آبِ حیات پی رہے ہو۔ تمہارے بدن میں کائناتی جوہر حیات ہوا کے ذریعے سے پہنچ رہا ہے اور جذب ہو کر تمام امراض جسمانی کی بیخ کنی کر رہا ہے۔ اگر کوئی عارضہ لاحق ہو تو اس عارضہ کے دفعیہ کا تصور لازم ہے۔ سانس کی باہر کی کشید کے دوران میں خیال کرنا چاہئے کہ جسم سے تمام فاسد مادہ باہر نکل رہا ہے اور جن اجزا کے جسم میں پہنچ جانے سے بیماری پیدا ہو گئی تھی وہ قطعاً خارج ہو رہے ہیں۔

چھٹا باب

سائنس اور مخفی قوت

جسم اور ذی روح ذرات

انسان کا جسم بظاہر ہڈی، گوشت خون اور چمڑے سے بنا ہوا ہے لیکن اگر موجودہ سائنس کی روشنی میں زیادہ سے زیادہ باریک بینی سے کام لیا جائے تو آلۂ خوردبین کی مدد سے خون کی ایک بوند یا مادۂ تولید کا ایک قطرہ کا بہ نظر غائر مطالعہ کرنے سے معلوم ہوگا کہ اس میں سینکڑوں جاندار ہیں۔ یہ دونوں چیزیں بے جان نہیں ہیں۔ یہ صرف کیمیاوی اجزاء کے میل سے نہیں بن گئے بلکہ ان میں جان موجود ہے۔ خون کا ہر ایک قطرہ ذی روح ہے۔ اسی طرح انسان کا تمام جسم ذی روح ذرات سے بنا ہوا ہے جن کے یکجا

ہونے سے جسم کی ہستی قائم ہے۔ انسان، حیوان، جڑی بوٹی اور وہ اشیاء جن کو ہم عام طور پر غیر متحرک اجسام کہتے ہیں، وہ سب لاتعداد ذی روح ذرات سے مل کر بنے ہیں۔

ایٹم سائنس کی دنیا میں جوہری توانائی (ATOMIC ENERGY) کی دریافت نے تہلکہ مچا دیا ہے۔ اس دریافت کے مطابق ہر ایک چھوٹے سے چھوٹا ذرّہ بھی جس کو سائنس دان "ایٹم" کہتے ہیں جاندار ہے اور وہ بذات خود الیکٹرون اور پروٹون کی تھیوری کے تحت نہایت ہی چھوٹے پیمانہ پر نظام شمسی کا ایک نمونہ ہے۔ ع

لہو خورشید کا ٹپکے اگر ذرّے کا دل چیریں

علامہ اقبال کا یہ مشہور مصرعہ اسی نظریئے کی وضاحت کرتا ہے۔ لہٰذا یہ انسانی جسم لاتعداد ذی رُوح ذرّات سے مل کر بنا ہوا ہے اور جوہری توانائی کا ایک جاندار مجموعہ ہے۔

جوہر حیات انسانی جسم کے ذی رُوح ذرّات کو نظام میں رکھنے والی ایک حیرت انگیز مخفی قوّت یعنی جوہر حیات ہر ایک جسم یا شئے میں موجود رہتی ہے۔ اسے ہندو فقرا "پران" کہتے ہیں۔ اس مخفی قوّت سے

تمام ذی رُوح ذوات کا نظام درست رہتا ہے۔ "پران" سنسکرت زبان کا لفظ ہے جس کے معنی کامل توانائی یا قوت یا طاقت ہیں۔ ہمارے اپنے جسم میں یہ ایک عظیم حیات بخش قوت ہے۔ بعض اصحاب اسے بجلی کی طاقت کہتے ہیں اور بعض اسے انسانی مقناطیس کے نام سے موسوم کرتے ہیں۔ اس طاقت کا چاہے کچھ بھی نام رکھو لیکن اس بات کو تو سب مانیں گے کہ یہ ہے بڑی زبردست طاقت۔ نیز انسان، حیوان اور دیگر تمام اجسام میں یہ پوشیدہ طور پر قائم ہے۔ المختصر ہوا، پانی اور سورج کی کرن وغیرہ وغیرہ سب چیزوں میں یہ مخفی قوت یا جوہرِ حیات موجود ہے۔ تمام جہان اس سے روشن ہے۔ دنیا میں اس قوت عظیم کا بے شمار خزانہ موجود ہے۔

ہوا اور جوہرِ حیات

ماہرین علم مخفیہ اس بات پر روشنی ڈالتے ہیں کہ ہوا میں ایک جوہر یا بنیادی عنصر ہے، جو قوتِ حیات، زندگی اور سرگرمی یا جوش کا منبع ہے اور یہ ایک عالمگیر توانائی کا سرچشمہ ہے جو تمام جاندار چیزوں میں نمایاں ہے اور قوتِ حیات کا سرگرم سرچشمہ ہے۔ یہ مخفی قوت تمام جاندار چیزوں میں پائی جاتی ہے۔ چھوٹے سے چھوٹے زندہ جرم سے لے کر انسان تک اور نباتاتی زندگی کی نہایت ہی ابتدائی

شکل سے لے کر حیوانی زندگی کی بلند سے بلند شکل تک۔ ان تمام چیزوں میں یہ مخفی قوت پائی جاتی ہے۔ غرضیکہ یہ مخفی قوت دنیا کی تمام اشیاء کے رگ و ریشہ میں سرایت کئے ہوئے ہے۔ اسی مخفی قوت کا نام جوہرِ حیات ہے۔

چھوٹے سے چھوٹا ذرہ اور جوہر حیات

ماہرین علوم مخفیہ ہمیں یہ بھی بتلاتے ہیں کہ تمام چیزوں میں جان ہے حتیٰ کہ ایٹم میں بھی جان ہے جو بظاہر ایک بے جان چیز معلوم ہوتا ہے۔ غرضیکہ جوہر حیات ہر جگہ اور ہر چیز میں سرائیت کئے ہوئے ہے۔

رُوح اور جوہر حیات

رُوح انسان کے جسم کی بنیاد ہے اور جوہر حیات باقی تمام قوتوں کی مالک۔ رُوح جس وقت جسم سے علیحدہ ہو جاتی ہے یعنی جب انسان مر جاتا ہے تو جسم میں جوہر حیات کی ضرورت نہیں رہتی۔ جب انسان زندہ رہتا ہے، اس مخفی قوت یعنی جوہر حیات کی بدولت ہی اُس کے جسم کا تمام نظامِ عصبی قائم رہتا ہے۔

جوہر حیات اور عام اشیاء

جوہر حیات اس کی جنبش، طاقت یا توانائی کا بھی جوہر ہے جو کشش ثقل، سیّاروں کی گردش اور زندگی کی تمام اشکال میں اعلیٰ سے لے کر ادنیٰ سے ادنیٰ تک ظہور پذیر ہوتا ہے۔ توانائی کا یہ جوہر مادّہ کی تمام اشکال میں پایا جاتا ہے مگر یہ جوہر بذاتِ خود مادہ نہیں ہے۔ یہ جوہر ہوا میں بھی پایا جاتا ہے مگر ہوا نہیں ہے اور نہ ہی کوئی کیمیائی جز ہے۔ حیوانات اور پودے اس جوہر کو ہوا کے ساتھ اپنے اندر کشید کرتے ہیں۔ اگر ہوا میں یہ جوہر موجود نہ ہو، تو حیوانات اور نباتات سب مر جائیں گے، خواہ ان میں کتنی ہی ہوا بھری ہوئی ہو۔

اسی طرح انسان ہوا کی آکسیجن کو اپنے اندر جذب کرتا ہے، مگر یہ آکسیجن جوہر حیات نہیں ہے۔ اسی فضا میں ہوا پائی جاتی ہے، مگر ہوا جوہر حیات نہیں ہے۔ جوہر حیات ہوا سے علیحدہ ایک زبردست مخفی قوت ہے۔

جوہر حیات اور کائنات

جوہر حیات اس کائنات میں موجود ہے۔ اس کائنات میں ہر چیز جو حرکت کرتی ہے یا کام کرتی ہے۔ یا جس چیز میں زندگی ہے اسی جوہر حیات کا

ظہور ہے۔ اس قوت کا کل مجموعہ جو اس کائنات میں دکھلائی دیتا ہے جوہر حیات کہلاتا ہے۔ اس کائنات کے معرضِ وجود میں آنے سے پہلے جوہر حیات تقریباً بے حرکت حالت میں تھا مگر جب یہ کائنات معرضِ وجود میں آئی، تو جوہر حیات بطور حرکت ظاہر ہونے لگا۔ جیسا کہ انسانوں اور حیوانوں میں بطور اعصابی حرکت۔ یہی جوہر حیات اسی طرح اور چیزوں میں بھی ظاہر ہو رہا ہے۔

جوہر حیات اور ایتھر

تمام کائنات جوہر حیات اور ایتھر کی متعدد کارروائی ہے۔ اسی طرح انسانی جسم ایتھر میں تم مختلف قسم کے سامان حاصل کرتے ہو جنہیں تم محسوس کرتے ہو اور دیکھتے ہو اور جوہر حیات میں سے تمام مختلف قوتیں۔ دل ایک انجن ہے جو اردگرد سے جوہر حیات کو اپنے اندر کھینچتا ہے اور اس جوہر حیات سے مختلف قوائے حیات بناتا ہے یعنی وہ قوائے حیات جو جسم کو حفاظت میں رکھتی ہیں۔ دل اسی جوہر حیات میں سے خیال، ارادہ اور تمام دیگر قوتیں بھی بناتا ہے۔

سانس اور جوہر حیات

سانس لینے کے عمل سے ہم جسم میں مختلف حرکات کو قابو کر سکتے ہیں۔ مگر وہ مخفی قوت جو سانس کی حرکت پیدا کرتی ہے اور سانس کو قوتِ حیات بخشتی ہے

جوہر حیات ہے۔ سانس جوہر حیات نہیں ہے۔ علاوہ ازیں سانس لینے کے عمل سے اُن مختلف اعصابی روؤں کو بھی قابو میں لا سکتے ہیں جو جسم میں چل رہی ہیں۔

کائناتی توانائی کا کل مجموعہ

جوہر حیات کائناتی توانائی کا کل مجموعہ ہے۔ یہ ایسی قوت ہے جو ہر چیز میں موجود ہے اور پھیپھڑوں کی حرکت اس کا نمایاں ظہور ہے۔ جوہر حیات ہی یہ حرکت سانس اندر کشید کرتے وقت پیدا کرتا ہے اور یہی وہ چیز ہے جسے ہم حبس دم میں قابو کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ہم سانس کے قابو کرنے سے شروع کرتے ہیں کیونکہ جوہر حیات پر قابو حاصل کرنے کا یہی ایک نہایت ہی آسان طریقہ ہے۔

ساتواں باب

جوہرِ حیات

جوہر حیات اور خلا

یہ مخفی قوت یعنی جوہر حیات ہوا میں موجود ہے لیکن اس مخفی قوت کا اس جگہ بھی گزر ہو سکتا ہے جہاں ہوا نہیں پہنچ سکتی۔ ہوا میں آکسیجن گیس حیوانی زندگی کو قائم رکھنے میں ایک اہم فرض ادا کرتی ہے۔ اور کاربن گیس نباتاتی زندگی کو قائم رکھنے میں ایسا ہی اہم فرض ادا کرتی ہے لیکن جوہر حیات زندگی کے ظہور میں اپنا واضح فرض ادا کرتا ہے۔

تنفس، ہوا اور ذخیرۂ جوہر حیات

ہم ہر دم ہوا کو اندر کشید کرتے رہتے ہیں جو جوہر

حیات" سے چارج شدہ ہوتی ہے اور ہمیشہ اس مخفی طاقت کو ہوا میں سے کھینچتے رہتے ہیں اور اپنے استعمال میں لاتے رہتے ہیں۔ جوہر حیات فضائی ہوا میں نہایت آزاد حالت میں پایا جاتا ہے۔ جب ہوا تازہ ہو، تو وہ تمام تر جوہر حیات سے چارج شدہ ہوتی ہے اور ہم اس کو ہوا میں سے زیادہ آسانی سے اپنے اندر کشید کر لیتے ہیں بہ نسبت کسی اور ذریعہ سے۔ حسب معمول سانس لینے میں ہم جوہر حیات کی اوسط مقدار یا معمولی مقدار اپنے اندر کھینچتے یا جذب کرتے ہیں۔ لیکن حبس دم کے ذریعہ سے ہم زیادہ مقدار میں اس مخفی قوت کو کھینچنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ حبس دم سے مراد ایسے طریقہ سے سانس لینا ہے جو باقاعدہ ضبط میں ہو اور جس پر پورا قابو حاصل ہو۔ اس طرح سے زیادہ مقدار میں کھینچے ہوئے جوہر حیات کو ہم دماغ اور اعصابی مراکز میں جمع کرتے رہتے ہیں اور ضرورت کے وقت اسے استعمال میں لاتے رہتے ہیں۔ ہم اس کو دماغ اور اعصابی مراکز میں اسی طرح جمع کرتے ہیں جس طرح سٹوریج بیٹری میں بجلی کی طاقت کو جمع کرتے ہیں۔

ماہرین علم مخفیہ اور جوہر حیات

بہت سی عجیب و غریب قوتیں جو ماہرین علوم مخفیہ

سے منسوب کی جاتی ہیں۔ زیادہ تر ان کے اس جمع کردہ توانائی یعنی جوہر حیات کے علم اور اُس کے دانشمندانہ استعمال کی وجہ سے ہے۔ صوفیائے کرام اور ہندو فقراء جانتے ہیں کہ کس طرح سانس لینے کے خاص طریقوں سے وہ جوہر حیات کے ذخیرہ سے خاص تعلق قائم کر لیتے ہیں اور کس طرح ضرورت کے وقت اُسے استعمال میں لاتے ہیں۔ اس طرح سے نہ صرف وہ اپنے جسم کے تمام اعضاء کو مضبوط بناتے ہیں بلکہ دماغ کو بھی۔

اسی طرح انسان اپنی مخفی قوتوں کو ترقی دے سکتا ہے اور بڑھا سکتا ہے اور روحانی قوتوں کو حاصل کر سکتا ہے۔

برقی حلقہ جس آدمی نے خواہ دیدہ و دانستہ خواہ بے خبری سے جوہر حیات کے ذخیرہ کرنے کے علم میں مہارت حاصل کر لی ہے وہ اکثر قوت حیات کی شعاعوں کو منتشر کرتا رہتا ہے جسے وہ آدمی محسوس کرتے ہیں جو اُس کے برقی حلقہ میں آتے ہیں۔ ایسا آدمی دوسروں کو یہ طاقت عطا کر سکتا ہے اور انہیں قوت حیات اور صحت بخش سکتا ہے۔ مقناطیسی علاج بھی اسی طریقہ سے کیا جاتا ہے۔ اگرچہ بہت سے مقناطیسی علاج کے ڈاکٹر صاحبان اپنی طاقت کے منبع سے

بے خبر ہوتے ہیں۔ مغربی سائنس دان بھی اس بات کو تسلیم کرتے ہیں کہ خاص خاص مقامات کی ہوا میں کسی مخفی قوت کی زیادہ مقدار پائی جاتی ہے اور بیمار لوگوں کو ڈاکٹر صاحبان کی طرف سے ہدایت کی جاتی ہے کہ وہ اپنی کھوئی ہوئی صحت کو بحال کرنے کے لئے ایسی جگہوں کی تلاش کریں

نظامِ عصبی اور جوہرِ حیات

سانس اندر کشید کرنے کے بعد ہوا میں آکسیجن کو خون اپنی طرف کھینچ کر جذب کر لیتا ہے اور نظامِ دورانِ خون اسے اپنے استعمال میں لاتا ہے۔ ہوا میں جوہرِ حیات کو نظامِ عصبی اپنی طرف کھینچ کر جذب کر لیتا ہے اور اپنے کام کے لئے استعمال کرتا ہے جس طرح آکسیجن سے چارج شدہ خون دورانِ خون میں جسم کے تمام حصوں میں پہنچایا جاتا ہے اور وہ خون جسم کے تمام حصوں کو بناتا اور طاقت سے بھرپور کرتا ہے۔ اسی طرح جوہرِ حیات نظامِ عصبی کے تمام حصوں میں پہنچایا جاتا ہے اور انہیں طاقت اور قوتِ حیات عطا کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اگر ہم جوہرِ حیات کو قوتِ حیات کا سرچشمہ خیال کریں تو ہم اس اہم فرض کا بہت واضح تصور کر سکیں گے، جو جوہرِ حیات ہماری زندگیوں میں ادا کرتا ہے۔ جس طرح خون میں چارج شدہ

آکسیجن دورانِ خون میں جسم کی کمیوں کو پورا کرنے میں خرچ ہو جاتی ہے، اسی طرح جوہر حیات کا ذخیرہ جسے نظامِ عصبی اپناتا ہے، سوچنے، ارادہ کرنے، عمل کرنے وغیرہ وغیرہ میں خرچ ہو جاتا ہے۔ لہذا اس مخفی طاقت کا ہر ہر وقت بھرپور رہنا ضروری ہے۔ ہمارا ہر ایک خیال، ہر ایک عمل، ارادہ کی ہر ایک کوشش، کسی پٹھے کی ہر ایک حرکت، عصبی طاقت کی ایک خاص مقدار خرچ کرتے رہتے ہیں، جو درحقیقت جوہر حیات کی ایک صورت ہے۔ جسم کے کسی پٹھے کو حرکت میں لانے کے لئے جب ہمارا دماغ نظامِ عصبی کے تحت خیال کی ایک لہر بھیجتا ہے، تو وہ پٹھا سکڑ جاتا ہے اور اس طرح جوہر حیات کی کافی مقدار خرچ ہو جاتی ہے۔ جب انسان اس بات کو سمجھ لیتا ہے کہ وہ جوہر حیات کا بہت سا حصہ ہوا کو اپنے اندر کشید کرنے سے حاصل کرتا ہے تو مناسب اور صحیح طریق سے سانس لینے کی اہمیت فوراً اس کی سمجھ میں آجاتی ہے۔ لہذا جوہر حیات کی بدولت ہمارا تمام نظامِ عصبی قائم ہے۔

آٹھواں باب

رُوحانی مشق

روزانہ صبح سورج نکلنے سے کافی وقت پہلے سیر کرتے کرتے آبادی سے دُور کھلی اور تازہ ہوا میں نکل جاؤ۔ وہاں مشرق کی طرف منہ کر کے سرسبز گھاس پر التحیات کی پوزیشن میں یعنی دو زانو بیٹھ جاؤ۔ لب اچھی طرح بند رہیں۔ چھاتی کشادہ اور گردن سیدھی رہے۔ اپنی آنکھوں کو ناک کی نوک پر جماؤ۔ نتھنوں کے ذریعے آہستہ آہستہ ہوا اندر کشید کرنا شروع کرو اور ناف تک لے جاؤ توجہ کی یکسوئی کے ساتھ دل میں خیال کرو کہ:

"اِس صاف اور تازہ ہوا کے ذریعہ زندگی، طاقت، صحت اور مسرت کی لہریں میں اپنے جسم میں کشید کر رہا ہوں۔"

۲۔ جوہر حیات، جو کائنات عالم کی جان ہے، میرے رگ و ریشہ میں سرایت کر رہا ہے۔

۳۔ تازہ ہوا کی کشید کے ساتھ ساتھ میرے جسم میں خون کی افزائش ہو رہی ہے۔

۴۔ میں موٹا تازہ ہو رہا ہوں وغیرہ۔

جب فٹ بال کی طرح سارے جسم میں ہوا بھر جائے اور مزید ہوا اندر کشید نہ کی جا سکے تو اپنی طاقت کے مطابق سانس اندر روکے رکھو۔ چند سیکنڈ کے بعد جب محسوس کرو کہ اب سانس خارج کیے بغیر نہیں رہا جاتا تو اندر کی ہوا کو منہ کے راستہ اس طریق سے آہستہ آہستہ خارج کرنا شروع کرو جیسے منہ کو گول بنا کر سیٹی کی سی آواز پیدا کی جاتی ہے اور دل میں خیال کرو

"کمزوری، بیماری، فکر اور سستی کے برے اثرات میں اپنے جسم سے خارج کر رہا ہوں۔" وغیرہ وغیرہ۔ اس طریق سے بار بار سانس کشید و خارج کر کے کم از کم آدھ گھنٹہ روزانہ اس عمل کو کرو اور اس بات کا خیال رکھو کہ جتنا وقت ہوا کے اندر کشید کرنے میں صرف ہوا اتنے ہی وقت میں اسے خارج کیا جائے۔ فرض کرو کہ ہوا کے اندر کشید کرنے میں تمہارا ایک منٹ

صرف ہوا تو کم از کم ۳۰ سیکنڈ تک سانس اندر ضرور روکو اور پھر پورے ایک منٹ میں اندر کی ہوا خارج کرو۔ اس عمل میں خیالات کا یکسو ہونا نہایت ضروری ہے ورنہ نتائج خاطر خواہ برآمد نہ ہوں گے۔

اپنی مرضی کے مطابق بتدریج اس عمل کو بڑھاتے جاؤ۔ عمل بڑھانے سے ہماری مراد یہ نہیں کہ نصف گھنٹہ کی بجائے ۴۵ منٹ اور پھر ایک گھنٹہ کرو۔ بلکہ سانس کے کشید و خارج کرنے کی مدت کم از کم ۵ منٹ تک بڑھا یعنی دو منٹ سانس کشید کرنے میں، ایک منٹ سانس کے روکنے میں اور دو منٹ سانس کے خارج کرنے میں صرف ہوں۔

فوائد اس عمل کے بے شمار فوائد ہیں۔ تمہیں چاہیے کہ زندگی بھر اس عمل کو جاری رکھو۔ دنیا کی کوئی بہترین غذا، دوا یا ورزش اتنا فائدہ نہیں کر سکتی جتنا کہ یہ عمل۔

سانس اور روحانیت

ترقی روحانیت اور تسکین احساس کے لیئے مندرجہ ذیل آسان اور عام فہم طریقے یہاں درج کیئے جاتے ہیں۔

پہلا طریقہ: دو زانو بیٹھ جاؤ۔ رُخ قبلہ کی طرف ہو۔ دونوں ہاتھ

زانو پر رکھو۔ بیٹھنے میں کمر کو سیدھا رکھو۔ جب ناک کے اندر سانس جائے تو لا اِلٰہ کہو اور جب ناک کے راستہ سانس باہر آئے اِلَّا اللّٰہ کہو۔ صرف سانس سے کہو۔ اس طرح کہ پاس والے کو ذکر کرنے کی خبر بھی نہ ہو

ہدایت اندر باہر کے ہر سانس کے وقت نظر ناف پر رہنی چاہیئے اور منہ کو بند رکھنا چاہیئے۔

دوسرا طریقہ پہلے طریقہ کے مطابق سیدھی کمر کے ساتھ دوزانو بیٹھو زبان تالو سے لگالو اور منہ بند کر لو۔ جب سانس ناک کے راستہ اندر آئے تو لفظ اللّٰہ کو ادا کرو۔ اور سانس کو اتنا روکو کہ تمام پیٹ اور چھاتی سانس سے بھر جائے اور یہ تصوّر کرو کہ اللّٰہ تمام باطن میں محیط ہے۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ سے سانس کو ناک کے راستہ باہر نکالو اور باہر لاتے وقت "ھُو" کہو۔ یعنی اندر کے سانس میں اللّٰہ اور باہر کے سانس میں ھُو کہنا چاہیئے۔

تیسرا طریقہ دوزانو بیٹھ جاؤ۔ سانس اندر کشید کرتے وقت تم منہ رجہ ذیل الفاظ ذہنی تحریک) سے بھی کام لے سکتے ہو۔ ایسا کرتے وقت تم اپنی آنکھیں بند کر کے پہلے اپنے دل میں خداوند تعالیٰ

کا ذاتی اسمِ حسنہ یعنی نقشِ مبارک "اللہ" جو اسمِ اعظم ہے، کا تصوّر جماؤ اور پھر دل میں توجہ کی یکسوئی کے ساتھ بار بار خیال کرو کہ خداوند تعالیٰ کی تمام صفتیں طاقتیں اور خوبیاں مجھ میں پیدا ہو رہی ہیں۔

جب سانس خارج کرو تو پہلے اپنے دل میں "ھُو" کا تصوّر جماؤ اور پھر دل میں توجہ کی یکسوئی کے ساتھ بار بار خیال کرو کہ "میری تمام قسم کی کمزوریاں حیرانیاں، پریشانیاں اور بیماریاں دور ہو رہی ہیں۔"

فوائد ہر روز صبح و شام اس عمل کے کرنے سے کچھ عرصہ کے بعد تمہارے اندر نورانی روشنی نمودار ہوگی جس سے تمہارے دل میں سرور پیدا ہوگا اور تم اس سے ایسا لطف اٹھاؤ گے کہ تمہارا دل یہی خواہش کرے گا کہ میں اس مسرور حالت میں زیادہ سے زیادہ عرصہ تک رہوں۔ اس عمل سے تمہاری روحانی طاقت دن بدن ترقی کرے گی اور کمالاتِ روحانی اور مکاشفاتِ غائب ظہور پذیر ہوں گے اور سکونِ خاطر اور اطمینانِ قلب یقیناً میسر ہوگا، بشرطیکہ تمہارے خیالات اقوال اور افعال میں پاکیزگی ہو اور تمہاری روزی حلال ہو۔

چوتھا طریقہ: خواجہ خواجگان حضرت خواجہ معین الدین چشتی کا

خاص طریقہ جس سے خطراتِ قلب دُور ہو جاتے ہیں یہ ہے کہ صبح یا شام کے وقت قبلہ رُخ دوزانو بیٹھ جائیے۔ اور دل کو یکسو کر کے دونوں آنکھوں کی نظر ناک کی چوٹی پر جماؤ اور پلک نہ جھپکنے دو اور اس دید میں ایک نورِ غیر معین کا تصوّر رکھو۔ شروع شروع میں آنکھوں میں درد ہوگا اور پانی بہے گا۔ مگر رفتہ رفتہ عادت ہو جائے گی۔

نواں باب

نظامِ عصبی اور جوہرِ حیات

نظامِ عصبی کی تقسیم

انسان کے جسم کا بڑا نظامِ عصبی دو چھوٹے نظاموں میں تقسیم ہے :۔

پہلا چھوٹا نظام۔ دماغ اور ریڑھ کی ہڈی کا نظام جس کو انگریزی میں CEREBRD SHINALSY SYSTEM کہتے ہیں۔

دوسرا چھوٹا نظام:۔ "تاثر پذیر (ہمدردانہ) نظام جس کو انگریزی میں (SIMPATHETIC SYSTEM) کہتے ہیں۔

پہلا چھوٹا نظام قوت ارادی، ارادہ، احساس، جذبات قلبی کی کیفیت وغیرہ وغیرہ پر قابو رکھتا ہے اور دوسرا نظام عملی طور پر قدرتی یا غیر

ارادی افعال مثلاً بالیدگی، نشوونما، دم کشی، دورانِ خون، قوت ہاضمہ وغیرہ وغیرہ پر قابو رکھتا ہے۔ پہلا نظام حواس خمسہ مثلاً دیکھنا، سُننا، چکھنا، سُونگھنا، محسوس کرنا یا چھونا وغیرہ وغیرہ کی طرف توجہ دیتا ہے یہ نظام ٹیلیفون سسٹم سے مشابہ ہے جس میں دماغ مرکزی دفتر کا کام کرتا ہے اور ریڑھ کی ہڈی کا کالم (ستون) بطور برقی تار اور اعصاب بطور چھوٹی برقی تاروں کے کام کرتے ہیں۔

دماغ کے حصے

دماغ کے تین بڑے بڑے حصے ہیں:۔

اوّل: بڑا دماغ (CEREBREEM)

دوسرا: چھوٹا دماغ (CEREBELLUM)

تیسرا: حرام مغز (MEDULLA OBLONGATE) جو نخاع یا ریڑھ کی ہڈی کے عصبہ (SPINAL CORD) کا اوپر کا بڑھا ہوا حصہ ہے۔ نخاع جسے ریڑھ کی ہڈی کا مغز بھی کہتے ہیں، ریڑھ کی ہڈی کے اندر کی نالی کو پُر کرتا ہے جس طرح تھرمامیٹر میں ایک نہایت ہی باریک نالی کو پارہ پُر کرتا ہے۔ یہ ٹیلیفون کی بڑی برقی تار کی مانند ہے اور اس میں سے نکلے ہوئے اعصاب

چھوٹی برقی تاروں کی مانند ہیں جن کا تعلق کیبل (CABLE) سے ہوتا ہے۔
دوسرے چھوٹے نظام عصبی کا پہلے چھوٹے نظام عصبی کے ساتھ تعلق حرکت دینے والے اور حسی اعصاب کے ذریعہ سے ہے۔

عصبی طاقت

مغربی سائنس داں اُس طاقت یا قوت کو جو دماغ سے جسم کے باقی تمام حصوں میں بذریعہ اعصاب پہنچائی جاتی ہے ، عصبی طاقت کہتے ہیں۔ مگر ہندو فقرا، کے نظریہ کے مطابق یہ سب جوہر حیات کا ہی ظہور ہے۔ خاصیت اور تیز رفتاری میں یہ برقی رو سے ملتا جلتا ہے۔ اس جوہر حیات کے بغیر دل دھڑک نہیں سکتا خون دورہ نہیں کر سکتا، پھیپھڑے سانس نہیں لے سکتے۔ اور مختلف اعضاء اپنا فرض منصبی ادا نہیں کر سکتے۔ امر واقعہ یہ ہے کہ جسم کی تمام مشینری اس مخفی قوت کے بغیر چل نہیں سکتی اور نہ ہی دماغ اس کے بغیر سوچ سکتا ہے۔ لہذا علم النفس میں جوہر حیات کی اہمیت نہایت ہی نمایاں اور عیاں ہے۔

آفتابی مرکز (SOLOR PLEXUS)

مشرقی ماہرین علم النفس بتلاتے ہیں کہ انسان

کے جسم میں ایک خاص مقام ہے جس کو آفتابی مرکز کہتے ہیں اور وہ نظام عصبی کا ایک نہایت ہی اہم حصّہ ہے اور یہ ایک قسم کا دماغ ہے جو انسانی مشینری میں نمایاں فرض ادا کرتا ہے۔ ہندو فقراء تو انسانی مشینری کے اس اہم پرزہ سے صدیوں سے واقف ہیں۔ مگر اب زمانہ جدید کے مغربی ماہرین علم النفس بھی آفتابی مرکز کو پیٹ کا دماغ۔ (ABDOMINAL BRAINS) کے نام سے موسوم کرتے ہیں۔ یہ مقام ریڑھ کی ہڈی کے کالم کے دونوں طرف معدہ کے گڑھے کے عین پیچھے واقع ہے۔

یہ سفید اور بھورے رنگ کے دماغی مادّہ سے بنا ہوا ہے۔ یہ اس مادّہ جیسا بنا ہوا ہے جو انسان کے دماغ کے دوسرے عضو، کو بناتا ہے۔ انسان کے بڑے بڑے اندرونی اعضا اس کے قابو میں ہیں اور یہ انسانی مشینری میں ایک نہایت ہی اہم فرض ادا کرتا ہے۔

مشرقی ماہرین علم النفس اسے جوہر حیات کا بڑا مرکزی خزانہ خیال کرتے ہیں۔ یہ ایک ایسا نازک مقام ہے کہ اگر اس پر ایک سخت ضرب لگائی جائے تو انسان کی فوری موت واقع ہو جاتی ہے۔ اس

دماغ کو "شمسی" نام سے موسوم کرنا بھی عین موزوں ہے کیونکہ یہ سورج کی طرح طاقت اور توانائی کی شعاعیں جسم کے تمام حصوں میں ڈالتا ہے یہاں تک کہ اوپر کے دماغ یعنی سر کے دماغ زیادہ تر اسی پر انحصار رکھتے ہیں کیونکہ یہ جوہرِ حیات کا خزانہ ہے۔

دسواں باب

جسمانی و روحانی ریاضت

اب اس باب میں ایسی بنیادی مشقیں دی جاتی ہیں جن سے قوائے جسمانی کو طاقت و توانائی حاصل ہوتی ہے اور ساتھ ہی ساتھ روحانی انکشاف بھی ہوتا ہے۔ ان میں دماغ اور پٹھے دونوں چیزوں سے کام لیا جاتا ہے۔ تمام پراگندہ خیالات اور ہیجان پیدا کرنے والی آوازیں دماغ سے خارج ہو جاتی ہیں اور پوری توجہ ریاضت ہی میں منہمک ہو جاتی ہے دوسری مشقوں اور اس ریاضت میں فرق صرف یہ ہے کہ اس میں دماغ سے بھی قریب قریب اسی قدر کام لیا جاتا ہے جتنا پٹھوں سے لیا جاتا ہے۔ اس میں یکسوئی اور قوت ارادی دونوں کی مشق ساتھ ساتھ

ہوتی ہے۔ یہ دونوں ایسی چیزیں ہیں جن کے بغیر ہر ایک طریقہ ریاضت بے سود ہوتا ہے۔ ڈمبل کے درمیان جو تار لگے ہوتے ہیں، اُن کا مقصد صرف یہی ہے کہ خیال کی یکسوئی اور قوت ارادی میں ایک حیرت انگیز اضافہ ہو لیکن ان دونوں چیزوں کی ترقی بتدریج اور آہستہ آہستہ ہونی چاہیے ورنہ جسمانی کمزوری لاحق ہو جائے گی۔ ان مشقوں میں دماغ کو یکسو کرنے کی سخت ضرورت ہے۔ دماغی یکسوئی کے بغیر ان کو عمل میں لانا منع ہے۔ ان ریاضتوں کے کرنے سے کھوئی ہوئی تندرستی واپس ملتی ہے اور ساری دماغی اُلجھنیں دُور ہو جاتی ہیں۔

مشقِ اوّل

کمزور معدہ والے مریض کو حسب ذیل مشق سے فائدہ پہنچے گا۔
سیدھے کھڑے ہو کر بازوؤں کو اس طرح پھیلاؤ کہ وہ ایک خط مستقیم میں رہیں۔ اس کے بعد اپنے سارے جسم کو بائیں طرف موڑ کر گھماؤ لیکن پاؤں ایک ہی جگہ پر رہیں۔ پھر پہلی مرتبہ کی مانند دائیں طرف کو بدن موڑ کر ہاتھوں اور جسم کی اس نصف دائرہ حرکت کو کئی مرتبہ حرکت میں لانا چاہیے مگر پاؤں

کی حالت میں فرق نہ واقع ہونے پائے۔ وہ ایک ہی جگہ بے جنبش قائم رہیں اس مشق کے دوران میں تمہیں برابر اس خیال پر طبیعت کو یکسو کرنا چاہیئے کہ تمام قوائے ہاضمہ میں حرکت ہو رہی ہے اور اس طریقہ سے ان کو نہایت سُرعت کے ساتھ فائدہ ہو رہا ہے۔

مشق دوم

اس مشق سے تمام پٹھوں کی ورزش ہو جاتی ہے۔ یہ مشق بہت آسان بھی ہے اور نفیس بھی ہے۔

اپنے دونوں پاؤں ایک ساتھ جوڑ کر اور ہاتھوں کو ران پر رکھ کر سیدھے کھڑے ہو جاؤ۔ اس کے بعد زانوؤں کو جھکا کر جسم کو رفتہ رفتہ نیچے لے آؤ۔ اس مشق کے ساتھ ساتھ اپنے دل میں اعصاب کا تصور کرتے رہنا اور اپنی تمام طاقت خرچ کر کے ان پر زور پہنچانا چاہیئے۔ اس کے بعد پھر پہلی سی طاقت قائم کرو یہی عمل متواتر جاری رہنا چاہیئے۔ ہر ایک پٹھے کے متعلق دل میں یہ تصوّر کرو کہ اس مشق سے اس میں حرکت ہو رہی ہے۔ جب تک تھک نہ جاؤ یہ مشق جاری رکھو۔

ریاضت میں نشستیں

ریاضت میں دو قسم کی نشستیں ہوتی ہیں۔ جس سے جسمانی ورزش بھی ہو جاتی ہے اور روحانی مشق بھی۔

نشستِ اوّل: یہ مشق یکسوئی قلب اور حبس دم شروع کرنے کیلئے ہے۔

نشستِ دوم: اس مشق سے تھکاوٹ کے بعد بڑا آرام ملتا ہے۔

مشق اوّل

۱۔ التحیات کی پوزیشن میں سیدھے بیٹھو۔ سر اور ریڑھ کی ہڈی بالکل سیدھی رہے۔

۲۔ اس کے بعد اپنی زبان کو تالو کے اس مقام پر لگاؤ، جہاں سے اوپر کے دانتوں کا آغاز ہوتا ہے اور اوپر نیچے کے دانتوں کے مابین کچھ فاصلہ رہنا چاہئے۔ ایک دوسرے سے ملا کر نہ رکھے جائیں۔

۳۔ اس کے بعد ناک کے سرے کی طرف دیکھو اور دل کو یکسو کرو۔

۴۔ اگر یہ مشق روزانہ دو مرتبہ آدھ گھنٹہ یا اس سے زیادہ وقت تک باقاعدہ کی جائے تو اس سے تمام قسم کی بیماریاں جسم سے معدوم ہو جائیں گی۔

مشق دوم

۱۔ اس مشق میں زمین یا چارپائی پر پیٹھ کے بل تمام رگوں اور پٹھوں کو ڈھیلا کرکے لیٹتے ہیں، جس سے انسان بالکل مردہ معلوم ہوتا ہے، گویا ایک لاش پڑی ہوئی ہے۔

۲۔ ایسی حالت میں لیٹ کر دل میں یہ خیال کرو کہ اس طریقہ سے جسم کے تمام اعضا کو آرام کامل حاصل ہو رہا ہے اور جسم اور دماغ کی تھکاوٹ دور ہو رہی ہے۔

۳۔ اس مشق سے ان اعضا کی ساری تھکاوٹ مٹ جاتی ہے اور بڑا آرام ملتا ہے۔

۴۔ جب جسم میں تھکاوٹ معلوم ہوتی ہے یا دماغ پراگندہ یا زیادہ کام کرنے کے سبب تھک گیا ہو تو بیس منٹ یا آدھا گھنٹہ یہ مشق ضرور کر لیا کرو۔ اس سے تھکاوٹ پندرہ منٹ میں دور ہو جائے گی جو شاید کسی اور طریقہ سے چھ گھنٹے میں بھی رفع نہ ہو سکے۔

گیارھواں باب

مکمل سانس

سانس لینے کا بہترین اور آزمودہ طریقہ

سانس لینے کا بہترین طریقہ وہ ہے جس سے انسان اپنے اندر آکسیجن کی زیادہ سے زیادہ مقدار جذب کر سکے۔ اور جوہر حیات کی زیادہ سے زیادہ مقدار اپنے اندر جمع کر سکے۔ مسلم اور غیر مسلم فقراء کے مکمل سانس لینے کا طریق بہترین اور آزمودہ طریق ہے۔ اس طریق پر عمل کرنے سے اوپر کی دونوں باتیں پوری ہو جاتی ہیں۔ یہ طریقہ انسان کے سانس لینے کی تمام مشینری، پھیپھڑوں کے ہر ایک حصے، ہوا کے خلیے اور سانس لینے کے متعلقہ اعصاب کو پوری حرکت میں لاتا ہے۔

لہٰذا سانس لینے کی تمام مشینری اس پورا سانس لینے کے طریق سے متاثر ہوتی ہے۔

نظامِ تنفس اور مکمل سانس

مکمل سانس کوئی مجبوری یا غیر مجبوری بات نہیں ہے بلکہ یہ ایک قدرتی بات ہے۔ ایک صحت مند نوجوان حبشی اور موجودہ تہذیب کا صحت مند بچہ دونوں اسی طریق سے سانس لیتے ہیں۔ لیکن مہذب آدمی نے رہنے سہنے، اٹھنے بیٹھنے، چلنے پھرنے، کپڑے پہننے وغیرہ وغیرہ کے ایسے غیر قدرتی طریقے اختیار کئے ہیں کہ وہ اس پیدائشی حق کو کھو بیٹھتا ہے یہاں اس بات کا واضح کر دینا ضروری معلوم ہوتا ہے کہ مکمل سانس میں ضروری نہیں ہے کہ ہر دم کشی میں پھیپھڑوں کو مکمل طور پر ہوا سے بھر دیا جائے۔ مکمل سانس لینے کے طریق پر عمل کرتے ہوئے ایک آدمی ہوا کی معمولی مقدار اپنے اندر کشید کر سکتا ہے مگر یہ بات ضروری ہے کہ اندر کشید کردہ ہوا کہ خواہ زیادہ مقدار میں ہو خواہ تھوڑی مقدار میں پھیپھڑوں کے تمام حصوں میں تقسیم کیا جائے لیکن نظامِ تنفس کو اچھی حالت اور ضبط میں رکھنے کے لئے ایک آدمی کو پورے طور پر مکمل سانسوں کا سلسلہ دن میں کئی

بار جب کبھی بھی موقع ملے اندر کشید کرنا چاہیئے۔

مشق

مندرجہ ذیل سادہ مشق آپ کو مکمل سانس کا تصور صاف طور پہ دے دے گی۔

ا۔ سیدھے کھڑے ہو جاؤ یا سیدھے بیٹھ جاؤ۔ دوزانو بیٹھنے کی صحیح پوزیشن وہی ہے جو قعدہ یعنی التحیات میں ہوتی ہے۔ جسم کو بالکل سیدھا رکھنا چاہیئے یعنی جسم کے تینوں حصے چھاتی، گردن اور سر کو ہمیشہ ایک ہی لائن میں سیدھے رکھنا چاہیئے۔ اگر تم ٹیڑھے بیٹھو گے تو نخاع (ریڑھ کی ہڈی کا عصبہ) میں خلل پیدا کرو گے۔ اسے بالکل آزاد رہنے دو۔ سپائنل کورڈ کو ریڑھ کی ہڈی کا مغز بھی کہتے ہیں، جو ریڑھ کی ہڈی کے اندر کی نالی کو پُر کرتا ہے۔ تھوڑی سی مشق سے تم اس پوزیشن کے عادی ہو جاؤ گے۔

بیٹھنے کی پوزیشن درست کرنے کے بعد نتھنوں میں سے سانس لیتے ہوئے مستعدی سے سانس اندر کشید کرو اور پہلے پھیپھڑوں کے نچلے حصّہ کو ہوا سے پُر کرو اس کے بعد پھیپھڑوں کے درمیانے حصّہ کو اور آخر میں پھیپھڑوں

کے اوپر کے حصہ کو۔ سانس کی آخری حرکت میں پیٹ کا نچلا حصہ تھوڑا سا اندر کی طرف کھینچا جائے گا۔ ایسا ہونے سے پھیپھڑوں کو بڑا سہارا ملے گا۔ اور پھیپھڑوں کا سب سے اونچا حصہ بھی ہوا سے بھرا جائے گا۔ سانس کی ان تینوں حرکات سے یہ خیال نہیں کرنا چاہیے کہ سانس کو تین مختلف حصوں میں تقسیم کر کے اندر کشید کرنا چاہیے بلکہ دم کشی یا اندر کو سانس لینا بلا وقفہ لگاتار رہنا چاہیے۔ مشق کرنے سے سانس یکساں اور لگاتار رہے گا۔ علاوہ ازیں تھوڑی سی مشق کے بعد تم دو سیکنڈ میں ایک مکمل سانس اندر کشید کرنے کے قابل ہو جاؤ گے۔

۲۔ سانس اندر کشید کرنے کے بعد اسے چند سیکنڈ اندر روکو۔

۳۔ سانس کو چند سیکنڈ روکنے کے بعد اسے بالکل آہستہ آہستہ باہر خارج کرو۔ چھاتی کو مضبوط پوزیشن میں رکھو۔ پیٹ کو تھوڑا سا اندر کی طرف کھینچو اور پھر آہستہ آہستہ پیٹ کو اوپر کی طرف اٹھاؤ جب ہوا پھیپھڑوں کو چھوڑ رہی ہوتی ہے۔ جب ہوا پورے طور پر خارج ہو جائے تو چھاتی اور پیٹ کو ڈھیلا کر دو۔ تھوڑی سی مشق سے مشق کا یہ حصہ بھی آسان ہو جائے گا۔ اسی طرح مشق کرنے سے بعد ازاں سانس کا تمام عمل خود بخود

اپنا فرض ادا کرنے لگے گا۔

سانس لینے کا مندرجہ بالا طریق تنفس کی مشینری کے تمام حصوں اور پھیپھڑوں کے تمام حصوں کو حرکت میں لائے گا۔

مکمل سانس کے فوائد

مکمل سانس کی مشق ہر مرد اور عورت کو تپدق اور اسی قسم کی اور بیماریوں سے نجات دلائے گی۔ نیز وہ نزلہ، زکام اور گلے کی دیگر بیماریوں سے محفوظ رہیں گے یعنی جب شدید سردی کا اثر محسوس ہو تو چند منٹ مضبوطی سے مندرجہ بالا طریقہ سے سانس لو، تمہارا تمام جسم گرمائش محسوس کرنے لگے گا۔ خون کی خرابی یا معدہ کی بیماریاں مثلاً بدہضمی وغیرہ بھی اسی مشق سے دور ہو سکتی ہیں۔ علاوہ ازیں یہ مشق اعضائے رئیسہ کو بھی تقویت بخشتی ہے۔ جس شخص کے اعضائے رئیسہ مضبوط، نارمل اور صحت مند ہوں گے اس کی قوت ارادی زیادہ مضبوط ہوگی اور ایسا شخص اپنے آپ پر زیادہ قابو حاصل کر سکتا ہے۔ یہ مشق دوران خون کو نارمل حالت میں رکھتی ہے۔ یہ مشق جسم کے اندرونی اعضا کو بھی ورزش دیتی ہے اور صحت مند بناتی ہے۔ غرضیکہ ہر مرد عورت اور بچے کے لئے جو صحت مند اور مضبوط رہنا چاہتا ہے مکمل سانس کی مشق نہایت ضروری ہے۔

بارھواں باب

مکمل سانس کی مشقیں اور اُن کے فوائد

مشق اوّل

پاک صاف کرنے والا مکمل سانس

پھیپھڑوں کیلئے بہت مفید۔ ماہرین علم نفس بتاتے ہیں کہ یہ مشق پھیپھڑوں کی قوت برداشت کو بڑھانے کے لئے نہایت مفید ہے۔ جب کبھی پھیپھڑوں کو پاک صاف کرنے اور اُن سے گندی ہوا کو خارج کرنے کی ضرورت ہو تو اس مشق پر عمل کرنا چاہئے۔ عموماً سانس کی دوسری ورزشیں

کرنے کے فوراً بعد اس مشق کو کرنا چاہیے۔ یہ مشق پھیپھڑوں کو پاک صاف کرنے کے علاوہ خلیہ کو ابھارتی ہے اور تنفس کے اعضاء کو تقویت دیتی ہے اور عام صحت کو بہتر بناتی ہے۔ علاوہ ازیں یہ جسم کے تمام اعضاء کو بہت زیادہ تر و تازہ کرتی ہے۔ مثلاً لیکچرار، گویے وغیرہ وغیرہ اپنے تنفس کے اعضاء کے تھک جانے کے بعد اس مشق سے خاص طور پر آرام محسوس کرتے ہیں۔

مشق ۱۔ سیدھے بیٹھ کر یا سیدھے کھڑے ہو کر مکمل سانس کشید کرو۔

۲۔ اپنی طاقت کے مطابق چند سیکنڈ کے لئے ہوا کو اپنے اندر روکو۔

۳۔ اس کے بعد اندر کی گندی ہوا کو خارج کرنے کے لئے اپنا منہ اس طرح گول بناؤ کہ ہونٹوں کے سوراخ میں سے سیٹی کی سی آواز پیدا ہو۔ منہ گول بنانے کے بعد سوراخ میں سے تھوڑی سی ہوا بڑے زور سے خارج کرو پھر ایک لمحہ کے لئے سانس روک لو۔ پھر تھوڑی سی اور ہوا خارج کرو۔ اس طرح بار بار عمل کو دہراؤ حتیٰ کہ ہوا کامل طور پر خارج ہو جائے۔

یاد رکھو کہ ہوا کو لبوں کے سوراخ میں سے خارج کرنے کے لئے کافی طاقت یا زور کی ضرورت ہے۔

فوائد جب کوئی مرد یا عورت کام کرتے کرتے تھکاوٹ محسوس کرے تو یہ مشق اُسے بالکل تر و تازہ کر دے گی۔ انی سانس کی ورزش کی اتنی مشق کی جائے کہ ضرورت کے وقت یہ قدرتی طور پر اور آسانی سے کی جاسکے۔ چونکہ سانس کی دیگر ورزشوں کے خاتمہ پر اسے عام طور پر کرنا پڑے گا۔ اس لئے اسے پورے طور پر سمجھ لینا چاہیے۔

مشق دوم

اعصاب میں قوتِ حیات پیدا کرنے والا مکمل سانس

اعصاب کیلئے بہت مفید: یہ مشق اعصاب کو بہت زیادہ اُبھارتی اور اُن میں بہت زیادہ قوتِ حیات پیدا کرتی ہے۔ اس کا مقصد نظامِ عصبی کو اُبھارنا، عصبی طاقت، توانائی اور قوتِ حیات کو اُبھارنا ہے۔ یہ مشق اہم اعصابی مراکز پر اُبھارنے والا دباؤ ڈالتی

ہے جس کے نتیجے کے طور پر تمام نظام عصبی میں اکساہٹ پیدا ہوتی ہے۔ اور توانائی میں اضافہ ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں جسم کے تمام حصوں میں عصبانی طاقت کا بہاؤ بڑھ جاتا ہے۔

مشق - ۱۔ سیدھے کھڑے ہو کر مکمل سانس اندر کشید کرو اور اسے اندر روکو۔

۲۔ سانس اندر روکنے کے دوران اپنے بازو اپنے آگے سیدھے پھیلاؤ انہیں کچھ کچھ ڈھیلا چھوڑ دو۔ اتنی اعصابی قوت استعمال کرو، جو ان کے سہارے کے لئے کافی ہو۔

۳۔ آہستہ آہستہ اپنے ہاتھوں کو کندھوں کی طرف واپس کھینچو اور ساتھ ہی آہستہ آہستہ اپنے پٹھوں کو سکیڑو اور ان میں قوت ڈالو تاکہ جب ہاتھ کندھوں تک پہنچیں تو ہاتھوں کی مٹھیاں اتنی مضبوطی سے بھینچ جائیں کہ ان میں لرزہ کی حرکت محسوس ہونے لگے۔

۴۔ تب اپنے پٹھوں کو سخت رکھتے ہوئے مٹھیوں کو آہستہ آہستہ باہر نکالو اور پھر انہیں جلدی جلدی کئی بار واپس کھینچو۔ ایسا کرتے وقت اپنے پٹھوں کو اور زیادہ سخت کر لو۔

۵۔ اس کے بعد بڑے زور سے منہ میں سے سانس خارج کرو۔

۶۔ پھر آخر میں پاک صاف کرنے والے مکمل سانس کی مشق کرو۔

اس مشق کا زیادہ کامل اثر مٹھیوں کے واپس کھینچنے کی تیز رفتاری اور پٹھوں کی سختی پر منحصر ہے اور البتہ ہوا سے بھرے ہوئے پھیپھڑوں پر بھی۔ یہ مشق نظام عصبی کو مضبوط بنانے میں بے مثل ہے۔

مشق سوم

تنفس کے پٹھوں کو مضبوط کرنے والا اور چھاتی بڑھانے والا مکمل سانس

چھاتی کشادہ کرنے کیلئے نہایت مفید: یہ سانس کی ورزش تنفس کے پٹھوں اور پھیپھڑوں کو مضبوط بناتی ہے اور اس کی بکثرت مشق چھاتی کشادہ کرنے کے لئے نہایت ہی مفید ہے۔ ماہرین علم النفس بتلاتے ہیں کہ پھیپھڑوں کو مکمل سانس سے بھرنے کے بعد کبھی کبھی سانس کا اندر روکنا نہایت ہی مفید ہے۔ یہ نہ صرف تنفس کے اعضا کو فائدہ مند ہے بلکہ غذا،

نظامِ عصبی اور خون کے اعضا کے لئے بھی مفید ہے۔ وہ یہ بھی بتلاتے ہیں کہ سانس کا کبھی کبھی اندر روکنا اس ہوا کو بھی صاف کرتا ہے جو پہلے سانسوں سے پھیپھڑوں میں باقی رہ گئی ہو۔ اور خون کو آکسیجن سے پورے طور پر چارج کرنے میں بھی مدد دیتا ہے۔ وہ یہ بھی جانتے ہیں کہ سانس اس طرح روکا ہوا تمام خراب مادّے کو اکٹھا کر لیتا ہے اور جب سانس باہر نکالا جاتا ہے تو یہ اپنے ساتھ جسم کے خراب مادّے کو اٹھائے جاتا ہے اور پھیپھڑوں کو اسی طرح صاف کر دیتا ہے جیسا کہ جلاب انتڑیوں کو۔ ماہرین علم (تنفس) معدہ، جگر اور خون کی مختلف خرابیوں کو دفع کرنے کے لئے بھی اس مشق کی سفارش کرتے ہیں

مشق: ۱۔ سیدھے کھڑے ہو کر سانس اندر کشید کرو۔

۲۔ ہوا کو اپنے اندر اتنی دیر تک روکو، جتنی دیر تک کہ آرام سے روک سکتے ہو

۳۔ پھر کھلے منہ میں سے بڑے زور کے ساتھ سانس خارج کر دو۔

۴۔ آخر میں پاک صاف کرنے والے مکمل سانس کی مشق کر لو۔

شروع شروع میں تم صرف تھوڑے وقت کے لئے اپنا سانس اندر روک سکو گے لیکن تھوڑی سی مشق سے تم سانس اندر روکنے میں زیادہ ترقی کرنے لگ جاؤ گے۔ اگر تم اپنی ترقی کو معلوم کرنا چاہتے ہو تو گھڑی پاس رکھ کر وقت کا اندازہ لگاؤ۔

تیرھواں باب

رواں تنفس

RHYTHMIC BREATHING

ارتعاش: اللہ تعالیٰ نے جو زمین اور آسمانوں کا پیدا کرنے والا اور تمام جہانوں کا پروردگار ہے، کائنات کا ایسا اعلیٰ نظام قائم کیا ہوا ہے کہ کائنات کی ہر ایک چیز خواہ جاندار ہو یا بے جان ارتعاش (تیزی سے ادھر ادھر حرکت کرنا) میں ہے۔ چھوٹے سے چھوٹا ذرہ یعنی ایٹم سے لے کر بڑے سے بڑے سورج تک ہر ایک چیز ارتعاش کی حالت میں ہے قدرت میں کوئی چیز بھی اس حرکت کے بغیر نہیں ہے۔ یہ قانون قدرت ہے اگر ایک ایٹم کو اس کے ارتعاش سے محروم کر دیا جائے تو وہ تمام کائنات

کو تباہ کر دے گا۔ تمام دنیا ایٹم بم کی زبردست طاقت سے بخوبی واقف ہے۔ دوسری جنگ عظیم میں صرف دو بموں نے ہی جاپان میں ہولناک تباہی مچا دی تھی۔ اب موجودہ سائنس دان اس کوشش میں ہیں کہ اس اٹامک انرجی یعنی جوہری توانائی کو جان و مال کی تباہی کی بجائے انسان کی بہبود اور بہتری کے لئے استعمال میں لانے کے ذرائع پیدا کئے جائیں۔

انسانی جسم ارتعاش اور روانی

ارتعاش کے قانون کے تحت ہی انسانی جسم کے ایٹمز یعنی ذرات مسلسل یا غیر منقطع ارتعاش میں ہیں۔ اس تمام ارتعاش میں ایک خاص روانی پائی جاتی ہے۔ یہ روانی یا واقعات کا یہ باقاعدہ تواتر کائنات کے ذرہ ذرہ میں سرایت کئے ہوئے ہے۔ اسی قانون روانی کے تحت نظام شمسی میں سیارے سورج کے گرد سیارے باقاعدگی کے ساتھ گھوم رہے ہیں سمندر میں مدوجزر پیدا ہو رہا ہے۔ انسان کا دل دھڑک رہا ہے۔ سورج کی شعاعیں اور چاند کی کرنیں ہم تک باقاعدگی کے ساتھ پہنچ رہی ہیں وغیرہ وغیرہ۔

نظام عصبی اور سانس میں ہم آہنگی

اسی قانون روانگی کے ماتحت ہمارا جسم بھی باقاعدگی کے

ساتھ کام کر رہا ہے۔ فقراء اپنے جسم اور سانس کی روانی میں ہم آہنگی اور توازن پیدا کر کے مخفی طاقت یعنی جوہرِ حیات کی بہت بڑی مقدار اپنے اندر جذب کر لیتے ہیں جسے وہ اپنی خواہش کے مطابق نتائج پیدا کرنے میں استعمال کیا کرتے ہیں۔ جب کسی صوفی آدمی کا نظامِ عصبی اور سانس ہم آہنگ ہو جاتے ہیں تو وہ قوتِ ارادی کے حکم کے تحت اپنے پھیپھڑوں میں باقاعدہ روانی والی حرکت پیدا کرنے میں اور جسم کے کسی حصے میں دورانِ خون تیز کرنے میں کوئی دقت محسوس نہیں کرتا ہے۔ اسی طرح وہ جسم کے کسی حصے یا عضو میں اعصابی طاقت کی اضافہ شدہ لہر کو بھیج سکتا ہے اور اس خاص حصہ یا عضو کو مضبوط بنا سکتا ہے۔

رواں سانس، جوہرِ حیات اور خیال

اس سے پہلے بتایا جا چکا ہے کہ صوفی آدمی رواں سانس کے ذریعہ پھیپھڑوں اور سانس کی روانگی میں ہم آہنگی پیدا کر کے جوہرِ حیات کی بہت زیادہ مقدار اپنے اندر جذب کر سکتا ہے جسے وہ اپنی مرضی یا ارادہ کے مطابق استعمال میں لا سکتا ہے۔ وہ اس مخفی قوت کے ذریعہ اپنے خیالات کو دوسروں تک بھیج سکتا ہے اور دوسروں کو اپنی طرف کھینچ سکتا

ہے۔ جن کے خیالات ایک ہی ارتعاش میں ہم آہنگ یا کسے ہوئے ہوں ٹیلی پیتھی یا تعلق روحانی یا اشراق (ایک قلب کا اثر بلا کسی مادی واسطے کے دوسرے قلب پر) انتقالِ خیال، روحانی علاج، مسمریزم وغیرہ وغیرہ جیسی مخفی قوتوں کو بہت زیادہ بڑھایا جا سکتا ہے۔ اگر انسان اپنے سانس میں باقاعدہ روانی پیدا کرنے کے بعد اپنے خیالات کو حرکت میں لائے۔ موزوں سانس روحانی یا ذہنی علاج، مقناطیسی علاج وغیرہ وغیرہ کی قوت کو کئی سو گنا زیادہ بڑھا دے گا۔

روانی کا تصور

رواں سانس میں بڑی بات روانی کا ذہنی تصور ہے مارچ کرتے وقت ہر لیفٹ رائیٹ (بائیں دائیں) کے حکم پر سپاہی کا باقاعدہ ناپا ہوا یعنی متعین قدم اٹھتا ہے اور بار بار ایک جیسا متعین قدم اٹھتا ہے۔ اسی طرح موسیقی میں گاتے وقت گویئے کی ناپی ہوئی یا متعین تال پیدا ہوتی ہے۔

صوفی آدمی اپنے سانس کے اندر کشید کرتے وقت سانس اندر روکتے وقت اور سانس باہر خارج کرتے وقت دل کی دھڑکن کو مدِنظر رکھتا ہے دل کی دھڑکن کی رفتار مختلف آدمیوں میں مختلف ہوتی ہے لیکن رواں

سانس کے دوران ہر شخص کی دل کی دھڑکن کی یونٹ اُس خاص آدمی کے لئے مناسب اور موزوں معیار ہوتا ہے۔ اپنی انگلیوں کو اپنی نبض پر رکھ کر دل کی نارمل دھڑکن معلوم کرو اور تب گنتی کرو۔ ایک، دو، تین، چار، پانچ، چھ وغیرہ حتیٰ کہ روانی تمہارے دل میں مضبوطی کے ساتھ قائم ہو جائے۔ بار بار چھ کی گنتی کرنے کی مشق سے روانی قائم ہو جائے گی اور پھر تم اس گنتی کو آسانی کے ساتھ بار بار دہرا سکو گے۔ نو آموز عام طور پر تقریباً چھ نبض یونٹس میں سانس اندر کشید کرتا ہے لیکن وہ مشق کرنے سے اپنے معیار کو اور زیادہ بڑھائے گا۔

رواں سانس کے لئے عام قاعدہ

فرض کرو اگر سانس اندر کشید کرنے میں چھ سیکنڈ خرچ ہوتے ہیں تو سانس اندر روکنے میں تین سیکنڈ خرچ ہونے چاہئیں اور سانس خارج کرنے میں چھ سیکنڈ اور باہر سانس روکنے میں تین سیکنڈ۔ بار بار مشق کرنے سے اگر سانس میں یہ روانی قائم ہو جائے تو ایسے سانس کو ہم رواں سانس (RHYTHMIC BREATHING) کہتے ہیں۔

رواں سانس کی مندرجہ ذیل مشق میں پورے طور پر کمال حاصل کرنا چاہئے۔

کیونکہ یہ مشق کئی دوسری مشقوں کے لئے بنیادی مشق ہے، جو روحانیت کی ترقی کے لئے آگے اس کتاب میں دی گئی ہیں۔

مشق

۱۔ التحیات کی پوزیشن میں بیٹھے دو زانو بیٹھو اور اپنی چھاتی، گردن اور سر کو تقریباً سیدھی لائن میں جہاں تک ممکن ہو، رکھو۔ اپنے کندھوں کو تھوڑا تھوڑا پیچھے کرو۔ اس صورت میں جسم کا بوجھ زیادہ تر پسلیاں سہارتی ہیں۔ اس لئے یہ پوزیشن آسانی سے قائم رکھی جا سکتی ہے اس بات کو خاص طور پر یاد رکھو کہ دوران سانس میں چھاتی کو اندر کی طرف کھینچ کر نہیں رکھنا چاہئے۔

۲۔ آہستہ آہستہ مکمل سانس ناک کے راستہ اندر کھینچا کرو اور اپنے دل میں نبض کی چھ یونٹس کی گنتی کرو یعنی دل کی چھ دھڑکنوں کی گنتی کرو

۳۔ نبض کی تین یونٹس کی گنتی کرتے ہوئے سانس کو اندر روکو۔

۴۔ نبض کی چھ یونٹس کی گنتی کرتے ہوئے سانس آہستہ آہستہ نتھنوں میں سے خارج کر دو۔

۵۔ سانس خارج کرنے کے بعد نبض کی تین یونٹس کی گنتی کرتے ہوئے سانس کو باہر روکو۔

مندرجہ ذیل تشریح : سانس کو اندر کشید کرنے میں جتنا وقت صرف ہو اتنا ہی وقت سانس کو خارج کرنے میں صرف ہو۔ اسی طرح سانس کو اندر روکنے میں جتنا وقت صرف ہو اتنا ہی سانس کو باہر روکنے میں۔ مگر اس بات کا خیال رکھو کہ سانس کے اندر یا باہر روکنے میں اس وقت کا نصف عرصہ صرف کرو، جو وقت کہ سانس کو اندر کشید کرنے میں یا سانس خارج کرنے میں صرف ہوتا ہے۔ مثلاً سانس اندر کشید کرنے میں اگر چھ سیکنڈ خرچ ہوتے ہیں تو سانس خارج ہونے میں بھی چھ سیکنڈ خرچ ہونے چاہئیں۔ اسی طرح سانس اندر روکنے میں تین سیکنڈ اور سانس باہر روکنے میں بھی تین سیکنڈ۔

۶۔ اس مشق کو متعدد دفعہ دہراؤ مگر شروع شروع میں اپنے آپ کو تھکانے سے پرہیز کرو۔

۷۔ جب تم اس مشق کو ختم کرنے کے لئے تیار ہو جاؤ تو پاک صاف کرنے والے مکمل سانس کی مشق کرو۔ یہ مشق آپ کو آرام لینے دے گی اور آپ کے

پھیپھڑوں کو بالکل صاف کر دے گی۔

تھوڑی سی مشق کے بعد تم سانس اندر کشید کرنے اور سانس خارج کرنے کی مدت کو بڑھانے کے قابل ہو جاؤ گے۔ حتیٰ کہ اس اضافہ میں نبض کے تقریباً ۱۹ یونٹس تم سانس اندر کشید کرنے میں صرف کرنے لگو گے اور اتنے ہی یونٹس سانس خارج کرنے میں۔ اسی طرح تقریباً آٹھ یونٹس سانس اندر روکنے میں اور اتنے ہی یونٹس سانس باہر روکنے میں۔

احتیاط: سانس کی مدت کو بڑھانے کے لئے حد سے زیادہ کوشش نہ کرو لیکن سانس میں باقاعدہ روانی پیدا کرنے کی طرف جتنی ممکن توجہ دے سکتے ہو دو۔ کیونکہ سانس کی لمبائی کی نسبت یہ بات زیادہ اہم ہے۔ خوب مشق کرو اور کوشش کرو۔ حتیٰ کہ تم اپنے سانس میں باقاعدہ روانی پیدا کر سکو اور اپنے تمام جسم میں اس ارتعاشی حرکت کی باقاعدہ روانی تقریباً محسوس کر سکو۔ اس مشق میں صبر و استقلال سے کام لینا چاہیے۔

چودھواں باب

روحانی ٹارچ یا مشعل

ریڑھ کی ہڈی اور رگیں

فقراء کے نظریہ کے مطابق ریڑھ کی ہڈی میں دو رگیں ہیں جنہیں اعصابی رگیں بھی کہتے ہیں۔ ایک کا نام رگِ ماہتابی ہے جو ریڑھ کی ہڈی کی بائیں جانب جھکی ہوئی ہے۔ اور دوسری کا نام رگِ آفتابی ہے جو ریڑھ کی ہڈی کی دائیں جانب جھکی ہوئی ہے۔ ان دو رگوں کے علاوہ ایک تیسری رگ بھی ہے جس کا نام رگ لطیف ہے۔ یہ رگ ایک نہایت ہی باریک خالی نالی ہے جو نخاع میں سے گزرتی ہے۔ نخاع کو ریڑھ کی ہڈی کا مغز بھی کہتے ہیں، جو ریڑھ کی ہڈی کے اندر کی نالی کو پُر کرتا ہے۔ نخاع میں سے گزرتی ہوئی خالی نالی یعنی رگ لطیف

کے نچلے سرے پر مخفی قوت کا ایک مقام ہے جسے فقراء جوہرِ حیات کی نشست گاہ کہتے ہیں اور جسے مقدس مرکز بھی کہتے ہیں۔ وہ بیان کرتے ہیں کہ مخفی طاقت کی یہ جگہ تکونی شکل کی ہے۔ جب وہ مخفی طاقت بیدار ہوتی ہے تو وہ رگ لطیف میں سے اپنا راستہ بنانے کی کوشش کرتی ہے اور جب یہ مخفی طاقت بتدریج اُوپر اٹھتی ہے تو دل کی تہیں یکے بعد دیگرے کھلتی جاتی ہیں اور کشف یا رویا میں دیکھنے والی تمام طاقتیں اور دیگر عجیب و غریب طاقتیں صوفی آدمی میں بیدار ہو جاتی ہیں۔ جب یہ مخفی طاقت دماغ تک پہنچتی ہے تو صوفی آدمی کا جسم اور دل مکمل طور پر اس سے جُدا ہو جاتا ہے اور رُوح اپنے آپ کو آزاد پاتی ہے۔ رگ لطیف نچلے سرے پر بند ہے جو شکل میں تکونی ہے۔ اس رگ لطیف کے انتہائی اُوپر کے سرے پر دماغ کے پچھلے حصے یعنی حرام مغز میں سیّال مادہ میں ایک بلب تیر رہا ہے۔ انسانی جسم کی مشینری یعنی یہی رگِ لطیف روحانی طمانیت کا کام کرتی ہے۔

رگِ لطیف میں مراکز

رگ لطیف میں کئی مراکز ہیں جن میں سے مندرجہ ذیل تین مراکز خاص طور پر یاد رکھنے کے قابل ہیں۔ ان مراکز کو ہندو فقراء کنول کہتے ہیں۔

ا- بنیادی مرکز- جو رگ لطیف کے نچلے سرے پر واقع ہے یعنی مقدس مرکز۔

۲۔ ناف کا مرکز یعنی آفتابی مرکز۔ جسے ناف کا کنول بھی کہتے ہیں۔ یہ مقام جوہر حیات کا بڑا مرکزی خزانہ ہے۔

۳۔ سب سے اونچا مرکز: جو دماغ کے اس پچھلے حصّہ میں واقع ہے جسے حرام مغز کہتے ہیں۔ اس مرکز کو ہزار پتی والا کنول بھی کہتے ہیں۔

رگیں یا اعصابی ریشے اور ان کے عمل

ان اعصابی رووُں میں دو قسم کے عمل ہیں ایک احساسات کو دماغ کی طرف لے جاتا ہے۔ دوسرا احساسات کو دماغ سے بیرونی جسم کی طرف لے جاتا ہے۔ بالآخر یہ تمام ارتعاش دماغ سے تعلق رکھتے ہیں۔

دماغ میں بلب

دماغ کے پچھلے حصّہ میں جس کو حرام مغز کہتے ہیں، جو سیّال مادہ کی صورت ہے، نخاع کے اندر رگِ لطیف ایک بلب کی صورت میں ختم ہوتی ہے یعنی رگِ لطیف کے سرے پر حرام مغز (MEDULLA - OBLONGIA) میں ایک قسم کا بلب ہے۔ یہ بلب دماغ کے ساتھ نہیں لگا ہوا ہے بلکہ دماغ کے پچھلے حصّے یعنی حرام مغز میں سیّال مادہ میں تیرتا ہے۔ اگر سر پر کوئی ضرب لگے تو اس ضرب کی قوت سیّال مادہ

میں منتشر ہو جائے گی اور بلب کو کوئی چوٹ نہیں لگے گی۔ یہ بات یاد رکھنے کے قابل ہے کہ وہ مرکز جو نظامِ تنفس کو باقاعدہ رکھتا ہے۔ اعصابی رووٴں کے نظام پر بھی ایک قسم کا ضبط یا قابو رکھتا ہے۔

سانس لینے کی مشق کیوں کی جاتی ہے؟

روانی تنفس سے جسم کے تمام سالمات (ذرات) میں ایک ہی سمت میں حرکت کرنے کا میلان پیدا ہو جاتا ہے۔ بجلی کی حرکت یا جنبش بھی جسم کے تمام سالمات کو ایک ہی سمت میں چلاتی ہے۔ جب دل عزم یا پختہ ارادہ میں تبدیل ہو جاتا ہے تو اعصابی رووٴیں ایسی حرکت میں تبدیل ہو جاتی ہیں جیسے بجلی کی صورت میں۔ کیونکہ یہ بات پایۂ ثبوت کو پہنچ چکی ہے کہ رگیں یا اعصاب بجلی کی رووٴں کے عمل کے ماتحت قطبی میلان (قطب نما کی خاصیت) ظاہر کرتے ہیں۔ یہ بات ظاہر کرتی ہے کہ جب عزم یا ارادہ اعصابی رووٴں میں تبدیل ہو جاتا ہے، تو یہ بجلی جیسی کسی چیز میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ جب جسم کی تمام حرکتیں مکمل طور پر رواں ہو جاتی ہیں۔ تو جسم عزم یا ارادہ کی ایک بہت بڑی بیٹری بن جاتا ہے۔ صوفی آدمی کو اس بڑی قوت ارادی کی ضرورت ہے۔ اسی مقصد کے لئے سانس کی مشق یا ورزش کی جاتی ہے۔ سانس کی مشق جسم میں روانی

پیدا کرنے کا باعث ہوتی ہے۔ اور تنفس کے مرکز کے ذریعہ دوسرے مرکزوں پر قابو حاصل کرنے میں ہماری مدد کرتی ہے۔ یہاں حبس دم کا نصب العین بنیادی مرکز میں جمع شدہ قوت حیات کو بیدار کرتا ہے۔

رگِ لطیف

ہر ایک چیز جو ہم دیکھتے یا قیاس میں لاتے یا خواب میں دیکھتے ہیں ہم خلا میں دیکھتے ہیں۔ یہ معمولی خلا ہے جس کو عنصری (غیر مرکب) یا بنیادی فضا کہتے ہیں۔ جب کوئی صوفی آدمی دوسرے لوگوں کے خیالات پڑھتا ہے یا ایسی اشیاء کو دیکھتا ہے جو ہمارے حواس خمسہ سے بالاتر ہیں، تو وہ انہیں ایک اور قسم کی فضا یا خلا میں دیکھتا ہے جسے ذہنی فضا یا روحانی فضا کہتے ہیں۔ جب ادراک یا احساس بے مقصد ہو جاتا ہے اور روح اپنی اصلی ماہیت یا فطرت میں چمکتی ہے تو اس خلا کو فضائے ادراک کہتے ہیں۔ جب مخفی قوت بیدار کی جاتی ہے اور رگِ لطیف میں داخل ہوتی ہے تو تمام ادراک یا احساسات بنیادی فضا میں ہوتے ہیں۔ جب یہ مخفی طاقت رگِ لطیف کے اس سرے پر پہنچ جاتی ہے جو دماغ میں کھلتا ہے تو بے مقصد ادراک فضائے ادراک میں ہوتا ہے۔ قدرت کو اپنی زبردست روؤں کو بھیجنے کے لئے تاروں کی ضرورت نہیں ہے اب سائنس نے یہ بھی ثابت کر دیا ہے کہ پیدا کردہ بجلی کی طاقت کو ایک

جگہ سے دوسری جگہ بھیجنے کے لئے تاروں وغیرہ کی بالکل ضرورت نہیں ہے ایتھر کی لہریں ہی بجلی کی لہروں کو بغیر تاروں کے ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کرنے کا ذریعہ ہیں جیسا کہ ایتھر ہی آواز یا عکس یا روشنی یا خیال کی لہروں کو ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کرنے کا ذریعہ ہے۔ اب عنقریب ہی آئندہ زمانہ میں پیدا کردہ بجلی بغیر تاروں کے ایک جگہ سے دوسری جگہ پہنچائی جا سکے گی۔ یہ دریافت امریکہ میں پایۂ تکمیل تک پہنچ چکی ہے۔ اگر اس کے متعلق مزید مفصّل واقفیت حاصل کرنے کی ضرورت ہے تو میری کتاب "روح، قرآن اور سائنس" کا مطالعہ فرمائیے جو آئینہ ادب چوک انارکلی لاہور سے دستیاب ہو سکتی ہے۔

رگِ لطیف یا رگِ ناہو

اسی طرح جسم کے تمام احساسات و حرکات، رگ و ریشہ کی ان تاروں کے ذریعہ سے دماغ میں بھیجی جا رہی ہیں اور دماغ سے باہر بھیجی جا رہی ہیں۔ رگ ماہتابی اور رگِ آفتابی نخاع میں عصبی اور متحرک رگ و ریشہ کے کھمبے ہیں۔ یہی دو بڑی نالیاں یا رگیں ہیں جن میں سے اندر کی طرف جانے والی اور باہر لانے والی روئیں بہتی ہیں۔ لیکن کیا وجہ ہے کہ دل اپنا پیغام بغیر تار کے نہ بھیج سکے یا بغیر تار کے کام نہ کر سکے۔ جب کہ قدرت میں ہم ایسا دیکھتے ہیں؟ صوفی آدمی کہتا ہے کہ اگر تم ایسا کر سکتے ہو تو تم مادہ کی غلامی سے

چھٹکارا پا سکتے ہو۔ اب یہاں سوال پیدا ہوتا ہے کہ ایسا کس طرح ہو سکتا ہے؟ اس کا جواب یہ ہے کہ اگر تم رگِ لطیف میں سے ذہنی رو گزار سکتے ہو تو تم نے اس مسئلہ کو حل کر لیا۔ دل نے ہی نظامِ عصبی کا یہ وسیع جال پھیلا رکھا ہے اور دل نے ہی اسے توڑنا ہے تاکہ اُسے اپنا فرض ادا کرنے کے لئے کسی قسم کی ناڑوں کی ضرورت نہ پڑے۔ تب ہی ہم مکمل علم حاصل کریں گے۔ اسی لئے یہ بات بہت اہم ہے کہ ہمیں رگ لطیف پر قابو حاصل کرنا چاہیئے۔ اگر تم اپنے رگ و ریشہ کو ناڑوں کے طور پر استعمال کرنے کے بغیر اُس رگِ لطیف میں سے ذہنی رو کھینچ سکتے ہو تو صوفیائے کرام کہتے ہیں کہ مسئلہ حل ہو سکتا ہے اور وہ یہ بھی کہتے ہیں کہ ایسا کیا جا سکتا ہے۔

مخفی طاقت کی بیداری

عام آدمیوں میں یہ رگِ لطیف نچلے سرے پر بند ہو گئی ہوئی ہے۔ اس میں سے کوئی عمل نہیں ہوتا ہے۔ صوفیائے کرام ایک مشق تجویز کرتے ہیں جس سے یہ نچلا سرا کھولا جا سکتا ہے اور اعصابی روئیں اس میں سے چلائی جا سکتی ہیں۔ اب وہ مرکز جہاں یہ تمام احساسات جمع کئے ہوتے ہیں، بنیادی مرکز کہلاتا ہے اور یہی تمام مخفی قوت یعنی جوہرِ حیات کا مرکز ہے۔

یہ غالب ہے کہ بقیہ محرّک طاقت (MOTOR ENERGY) بھی اسی مرکز میں جمع ہے کیونکہ بیرونی اشیاء کے متعلق گہرے مطالعہ یا غور وفکر کے بعد جسم کا وہ حصّہ جہاں بنیادی مرکز یا مقدّس مرکز واقع ہے، گرم ہو جاتا ہے۔ اب اگر اس جمع شدہ مخفی قوت کو بیدار کیا جائے اور مستعد یا سرگرم بنایا جائے اور پھر شعوری طور پر رگِ لطیف میں اسے چلایا جائے، تو جب مرکزوں پر یکے بعد دیگرے مخفی قوت اپنا اثر کرے گی، تو ایک زبردست جوابی عمل یا ردّ عمل (مخالف اثر) شروع ہو جائے گا۔ جب اس مخفی قوت کا تھوڑا سا حصّہ بھی اعصابی ریشہ کے ساتھ ساتھ حرکت کرتا ہے اور مراکز سے جوابی عمل یا ردّ عمل پیدا کرتا ہے، تو اس کے نتیجہ کے طور پر ادراک یا تو خواب ہوتا ہے یا تصور۔ لیکن جب لمبے اندرونی غور وفکر کی طاقت سے بہت سی جمع شدہ مخفی قوت رگِ لطیف کے ساتھ ساتھ چلتی ہے اور مراکز سے ٹکراتی ہے تو ردّ عمل یا جوابی عمل بہت زیادہ ہوتا ہے، جو خواب یا تصوّر کے ردّ عمل سے بہت ہی اعلیٰ ہوتا ہے اور حواس کے ادراک کے ردّ عمل سے زیادہ تیز یا شدید ہوتا ہے۔ یہ حواس خمسہ سے بالاتر ادراک ہے۔ جب یہ مخفی طاقت تمام احساسات کے دارالحکومت یعنی دماغ میں پہنچتی ہے تو

سارا دماغ جوابی عمل (مخالف اثر) کرتا ہے اور اس کا نتیجہ روشنی یا نور کا پورا افشا ہے یعنی اپنی ذات یا نفس کا ادراک۔ جب یہ مخفی قوت مرکز بہ مرکز حرکت کرتی ہے تو دل کی تہیں یکے بعد دیگرے کھلتی جاتی ہیں اور صوفی لوگ اس کائنات کو اس کی لطیف حالت میں دیکھتے ہیں۔ تب ہی اس کائنات کے اسباب دونوں بطور احساس اور ردِّ عمل ہمیں معلوم ہو جاتے ہیں۔ جب اسباب معلوم ہو جاتے ہیں تو اس کے بعد نتائج یا اثرات کا علم بھی ہو جاتا ہے۔ اس لئے مخفی طاقت کا بیدار کرنا ہی ایک ایسا ذریعہ ہے جس سے حواس سے بالاتر ادراک حاصل ہوتا ہے۔ یہ بیداری خدا سے محبت یا باکمال بزرگانِ دین یا صوفیائے کرام کی رہنمائی اور توجہ سے حاصل ہو سکتی ہے۔

مخفی قوت کی بیداری کے اثرات

جہاں کہیں قدرت سے بالاتر طاقت یا علم کا ظہور ہوتا ہے، وہاں مخفی قوت کی تھوڑی سی رَو نے رگِ لطیف میں ضرور اپنا راستہ پا لیا ہوگا۔ خداوند تعالیٰ کی تمام عبادت شعوری طور پر یا غیر شعوری طور پر اسی نصب العین یعنی مخفی قوت کی بیداری کی طرف لے جاتی ہے۔ جو آدمی جو خیال کرتا ہے کہ خداوند تعالیٰ کی درگاہ میں اس کی دعائیں مقبول ہو رہی

ہیں۔ اسباب کو نہیں جانتا ہے کہ یہ مقبولیت اُس کی اپنی فطرت سے آتی ہے اور وہ یہ بھی نہیں جانتا ہے کہ اُسے دُعا میں ذہنی کیفیت کی وجہ سے اس بے انتہا مخفی قوت کے تھوڑے سے حصّہ کو بیدار کرنے میں کامیابی حاصل ہوئی ہے جو قوت کہ اس کے اپنے اندر ہی جمع ہے۔

رگیں اور صوفیائے کرام

صوفیائے کرام کے نظریہ کے مطابق رگِ ماہتابی اور رگ آفتابی میں سے مخفی قوت یعنی جوہر حیات کی رو میں ہر ایک آدمی میں چل رہی ہیں اور ان رؤوں کے ذریعہ ہم زندگی کے تمام فرائض ادا کر رہے ہیں۔ رگِ لطیف تمام آدمیوں میں موجود ہے لیکن یہ رگ صرف فقراء میں کام کرتی ہے۔

پندرھواں باب

ابتدائی اقدام برائے حبسِ دم

حبسِ دم سے مراد جسم کی تمام حسیات بخش قوتوں پر قابو حاصل کرنا ہے ورنہ روحانیت کے لیے ان میں کامیابی غیر یقینی ہے۔

تندرستی

روحانی قوت حاصل کرنے کے لیے حبسِ دم کی مشق کرنے سے پہلے ہر مبتدی کے لیے تندرستی نہایت ضروری ہے کیونکہ دل کا انسانی جسم سے گہرا تعلق ہے۔ مثل مشہور ہے "تندرست دل و دماغ تندرست جسم میں ہوتا ہے"۔ اگر جسم بیمار ہے، تو دل بھی بیمار ہے۔ اگر جسم تندرست ہے تو دل بھی تندرست اور مضبوط رہتا ہے۔ جن لوگوں کو کوئی جسمانی شکایت ہوتی ہے وہ اپنا دل و دماغ یکسو نہیں رکھ سکتے۔ روحانی حقائق کی طرف اپنی

توجہ مائل نہیں کر سکتے۔ کیونکہ فطرتاً ان کا رجحان طبع جسم کے مرض کو رفع کرنے کی جانب رہتا ہے۔ جس طلبتدی کی صحت اچھی ہو، جس کو کوئی جسمانی شکایت نہ ہو اور جس کا دماغ منتشر نہ رہتا ہو، اُسے اپنا روحانی مقصد حاصل کرنے کے لئے حبس دم کی مشق شروع کرنے سے پہلے مندرجہ ذیل شرائط پوری کرنی چاہئیں:

اوّل: خداوند تعالیٰ کی ذات بابرکات پر اُسے پورا پورا بھروسہ ہونا چاہیئے جو روحانیت کا منبع ہے اور جس کا جلوہ کائنات کے ہر ذرہ ذرہ میں عیاں ہے۔ وہ ذات ایک ہی ہے اور ہر جگہ ہر شکل میں اپنا جلوہ دکھا رہی ہے۔ کوئی جگہ اس ذاتِ واحد کے جلوے سے خالی نہیں۔ دنیا میں ہمیں جو کچھ نظر آتا ہے وہ اسی ذاتِ پاک کا جلوہ ہے۔ جو ہمارے دل و دماغ کو اپنے نور سے منور کرتا ہے۔

دوم:۔ ہر طلبتدی کو خیالات، افعال اور اقوال میں پاکیزہ ہونا چاہیئے۔ اُس کی روزی حلال ہونی چاہیئے۔

سوم: اُسے جذبات و خواہشات نفسانی پر پورا پورا قابو ہونا چاہیئے۔ جس شخص کو اپنے دل اور نفس پر قابو ہے۔ وہ اس صحیفہ فطرت پر حاوی ہو سکتا ہے۔

چہاردہم: ہر مبتدی کو صحیح معنوں میں سچا مومن بننے کی کوشش کرنی چاہئے۔ اور اپنی زندگی میں اوصاف حمیدہ اور اخلاق حسنہ کا عملی طور پر مظاہرہ کرنا چاہئے۔

پنجم: ہر مبتدی کو ارکانِ اسلام کا پابند ہونا چاہئے۔ اسلام میں نماز ایک ایسا رُکن ہے جو پاکیزگی، پابندیٔ وقت، توجہ کی یکسوئی اور خداوند تعالیٰ کی کامل فرمانبرداری کے اسباق سکھاتا ہے۔ انسان اپنے روحانی کمال کو نہیں پاسکتا جب تک اپنے قویٰ کو اللہ تعالیٰ کی کامل فرمانبرداری میں نہ لگادے اسلام نے نماز اور زکوٰۃ کو پاکیزگیٔ نفس یا کمالِ نفس کا ذریعہ قرار دیا ہے نماز معراج المومنین ہے۔ نماز سے زیادہ تر غرض ان کمالاتِ انسانی کا حصول ہے جو اپنے نفس سے تعلق رکھتے ہیں اور زکوٰۃ دوسروں کو فائدہ پہنچانا ہے۔ صرف نماز ہی سے انسان اپنے کمال کو حاصل نہیں کرسکتا جب تک کہ زکوٰۃ کی صورت میں مخلوقِ خدا کی خدمت یا ہمدردیٔ مخلوق کے ساتھ نہ ہو۔ الغرض اسلام نے نماز کو تمام اخلاقِ فاضلہ کی جڑ اور اللہ کا قرب حاصل کرنے کا واحد ذریعہ قرار دیا ہے۔

علمائے روحانیت کافی غور و خوض کے بعد اس نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ ہر انسان میں ایک برقی طاقت یا قوت جاذبہ موجود ہے جو نیک کردار ہی سے نہ

صرف محفوظ رہتی ہے بلکہ بڑھ کر آدمی کو جاذب خلق بنا دیتی ہے اور بدعملی سے تباہ ہو جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ایک متقی انسان دنیا کو اپنی طرف کھینچتا ہے۔ اور ایک بدکردار انسان سے دنیا بھاگتی ہے۔ نماز اسی قوت جاذبہ کی خالق بھی ہے۔ اور محافظ بھی۔ روحانی ارتقاد کے علاوہ نماز ایک بہترین جسمانی ورزش بھی ہے۔ رکوع و سجود اور قیام و قعود میں بعض ایسے پٹھوں پر دباؤ پڑتا ہے کہ طبیعت چاق و چوبند ہو جاتی ہے۔ مشاہدہ میں آیا ہے کہ ستر برس کے نمازی بوڑھے کی صحت ۳۵ سال کے ایک بے نماز کاہل جوان سے اچھی ہوتی ہے۔ نماز بے حیائی اور بُرائی سے روکتی ہے اور ہر قسم کے گناہوں سے بچاتی ہے۔ اسی لئے قرآن پاک میں بار بار تاکید نماز فرمائی ہے۔

ششم: ہر انسان میں مادۂ تولید ایک نہایت ہی قیمتی اور بے بہا جوہر ہے۔ حدِ اعتدال کے اندر رہ کر اس کا استعمال جائز ہے۔ اسے بے اعتدالی سے ضائع کرنا روحانی طاقت کو ضائع کرنا ہے۔

ہفتم: منشیات سے مکمل پرہیز کرنا چاہیئے۔

ہشتم: اعمال کی جزا سزا پر کامل یقین ہونا چاہیئے۔ جب تک یقین کامل

نہ ہو۔ اُس وقت تک انسان گناہوں سے نہیں بچ سکتا اور حق اس میں منعکس نہیں ہوتا۔ نیکیوں سے دل کا شیشہ منوّر ہو جاتا ہے اور حق اس سے منعکس ہوتا ہے لیکن گناہوں سے انسان کے دل کا شیشہ سیاہ ہو جاتا ہے۔

نہم: ہر مبتدی کو حبسِ دم کی ابتدائی مشقوں مثلاً مکمل سانس کی مشق پاک صاف کرنے والے مکمل سانس کی مشق، رواں سانس کی مشق میں پورے طور پر کمال حاصل کرنا چاہیئے۔ ان ابتدائی مشقوں میں بیٹھنے کی پوزیشن ایسی ہونی چاہیئے کہ سر، گردن اور چھاتی ایک ہی لائن میں سیدھے ہیں اور ریڑھ کی ہڈی میں کسی قسم کا خم نہ آسکے، بالکل سیدھی رہے۔ چھاتی اندر کی طرف رکھنے یا جھک کر بیٹھنے سے باہر سے دل میں اچھے خیالات نہیں آسکتے کیونکہ فعالیت کا بڑا تعلق ریڑھ کی ہڈی کے ساتھ ساتھ ہوتا ہے۔

دہم: سانس کی مخفی قوت یعنی جوہرِ حیات کو اپنے اندر زیادہ سے زیادہ مقدار میں سٹور کرنے کی کوشش کرنی چاہیئے۔

یازدہم: حبسِ دم کی ابتدائی مشقوں اور نماز کے ذریعہ توجہ کی یکسوئی کو ترقی

ارادی کو ترقی دینی چاہیے۔

دوازدھم: حبسِ دم کی ابتدائی مشقوں کے ذریعہ ہر بتدریج اپنے جسم اور سانس پر کافی طور پر قابو حاصل کرنا چاہیے۔

سیزدھم: قلب پرسکون ہونا چاہیے جس میں کسی قسم کا انتشار نہ ہو۔

چہاردھم: زود ہضم، ہلکی اور سادہ غذا استعمال کرنی چاہیے۔ مثلاً چاول، سبزیاں، پھل، دودھ، مکھن، شہد، جو، گیہوں نیز گرم مصالحہ دار غذا سے پرہیز لازمی ہے لیکن جب ہم حبسِ دم کی مشق میں نمایاں ترقی کر لیں اور کافی طاقت حاصل کر لیں، تو پھر ہمیں اس بارے میں زیادہ احتیاط کی ضرورت نہیں۔

مشق کے لئے موزوں جگہ

بہتر تو یہ ہے کہ حبسِ دم کی مشق کے لئے ایک علیحدہ کمرہ ہو۔ اُس کمرے میں سونا نہیں چاہیے۔ اُسے پاک صاف رکھنا چاہیے۔ اس کمرے میں تمہیں داخل نہیں ہونا چاہیے جب تک تم غسل نہ کر لو اور تمہارا جسم اور دل مکمل طور پر پاک صاف نہ ہو۔ اُس کمرے میں روزانہ تازہ پھول رکھ کر اُسے خوشبودار بناؤ۔ صبح شام اُس کمرے میں لوبان یا اگربتیاں جلاؤ۔ اس کمرے

میں کوئی ناپاک خیال یا غصّہ کا خیال اپنے دل میں نہ آنے دو۔ اور نہ ہی کوئی لڑائی جھگڑا ہو۔ اس کمرے میں صرف ان لوگوں کو داخل ہونے کی اجازت دو جو خیالات میں پاکیزہ ہوں۔ اس طرح آہستہ آہستہ اس کمرے میں سکون اور پاکیزگی کی فضا قائم ہو جائے گی، یہاں تک کہ جب تم اپنے آپ کو دکھی پریشان، غمگین اور متذبذب محسوس کرو گے، تو اس کمرے میں داخل ہوتے ہی تمہارے دل کو سکون حاصل ہو گا۔ کسی عبادت گاہ یا مسجد کے بنانے میں بھی پاکیزگی اور سکون کا تصوّر ہی غائب ہوتا ہے۔ اگر اس مقصد کے لئے علیحدہ کمرے کا انتظام نہ ہو سکے تو باہر کسی پُر سکون، پُر فضا اور پاکیزہ جگہ میں حبس دم کی مشق شروع کرو۔

سولہواں باب

اعصاب کی صفائی

خطرہ

حبس دم کی مشق ایک اعلیٰ درجہ کی مشق ہے مگر اس میں ایک بات کا خیال رکھنا لازمی ہے کہ حبس دم کی مشق اس وقت تک ہرگز نہ کرنا چاہیے جب تک پہلے طہارت اعصاب کی مشق نہ کر لی جائے ورنہ مختلف بیماریاں پیدا ہو جانے کا اندیشہ ہے۔

حبس دم کی مشق بھی ایک مرشد باعمل کی زیر ہدایت ہونا چاہیے کیونکہ زبانی ہدایت اور عملی ہدایت میں بڑا فرق واقع ہو جاتا ہے۔ بہت سی باتیں ایسی ہیں جو کرنے ہی سے سمجھ میں آتی ہیں اور محض زبانی تلقین سے ان کی تعلیم نہیں ہو سکتی۔

طہارتِ اعصاب

طہارتِ اعصاب یعنی اعصاب کی صفائی کی مشق نہایت آسان ہے۔ اس میں شخص اعصابی کثافت یعنی رگ ماہتابی، رگ آفتابی اور رگ لطیف کی گندگی دور کی جاتی ہے۔ اس کی ترکیب یہ ہے:

۱۔ دائیں نتھنے کو انگوٹھے سے بند کرو۔ اور بائیں نتھنے سے ایک پوری سانس اندر کی طرف لو۔

۲۔ اس کے بعد فوراً ہی دائیں نتھنے سے سانس آہستہ آہستہ باہر کی جانب خارج کر دو۔ ایک سیکنڈ کے لیے بھی روکنے کی ضرورت نہیں ہے۔ دائیں نتھنے سے سانس خارج کرنے کے دوران میں بایاں نتھنا بند رہنا چاہیے۔

۳۔ یہ عمل ہر مرتبہ پہلے تین چار مرتبہ بعدہٗ پانچ چھ مرتبہ ہونا چاہیے۔

۴۔ چوبیس گھنٹے کے اندر چار مرتبہ اس عمل کا دہرانا لازمی ہے۔ علی الصبح، دوپہر، شام اور آدھی رات۔

۵۔ اعصاب کی مکمل صفائی ایک ماہ یا اس سے کچھ زیادہ عرصے میں ہو سکتی ہے مگر پانچ چھ ہفتہ کی مشق کے بعد ہی جسم ہلکا معلوم ہونے لگتا ہے۔ سستی اور کاہلی دُور ہو جاتی ہے۔ ہر عضو میں چستی آجاتی ہے۔ بشاشت دل میں مسکن بنا لیتی ہے اور جسمانی حالت میں ایک انقلاب عظیم واقع ہو جاتا ہے۔ جسم کا ہلکا پن، صاف بارونق چہرہ، اچھی بھوک، اعصاب کی نشانیاں ہیں۔ بعض دفعہ معلوم ہوتا ہے کہ بہت عمدہ خوشبو کسی طرف سے آ رہی ہے۔ حالانکہ کہیں خوشبو کا وجود بھی نہیں ہوتا۔ بعض مرتبہ انسان کو دوسرے کے دل کا حال معلوم ہو جاتا ہے۔ حالانکہ اس کی خبر خود اس کی ذات کو نہیں ہوتی۔ یہ حالت طہارت اعصاب کے بعد پیدا ہو جاتی ہے۔

۶۔ اس عمل کے بعد کسی اچھے مرشد یا عامل کی عملی ہدایت سے حبس دم کی مشق کی جا سکتی ہے۔

رکاوٹیں: سانس کی اس مشق میں کامیابی کا راز باقاعدہ مشق کرنے میں ہے اس مشق کے راستے میں کئی رکاوٹیں حائل ہوتی ہیں، جن کا دُور کرنا نہایت ضروری ہے۔

۱۔ پہلی رکاوٹ بیمار جسم ہے۔ جن لوگوں کو کوئی جسمانی شکایت ہوتی ہے وہ اس مشق میں باقاعدہ دسترس حاصل نہیں کر سکتے۔ لہٰذا جسم کو تندرست اور مضبوط رکھنا نہایت ضروری ہے۔

۲۔ دوسری رکاوٹ شک یا بدظنی ہے۔ ہم ہمیشہ اُن چیزوں کی نسبت تذبذب میں رہتے ہیں جن کو ہم دیکھ نہیں سکتے۔ مگر کسی کام میں کامیابی حاصل کرنے کے لیئے ہمیں ایسی چیزوں پر یقین کرنا پڑتا ہے۔ جو ہم دیکھ نہیں سکتے لہٰذا کامل یقین کے ساتھ اگر مشق کو باقاعدہ جاری رکھا جائے تو چند دنوں میں روحانیت کی تھوڑی سی جھلک دکھلائی دے گی جو ہمارے حوصلہ اور امید کو بڑھا دے گی۔

باقاعدہ مشق اور اس کے اثرات

اس طرح چند مہینوں کی مشق کے بعد ہم یہ بات معلوم کرنی شروع کریں گے کہ ہم دوسرے کے خیالات کو پڑھ سکتے ہیں۔ یہ خیالات تصاویر کی صورت میں اپنا پرتو ہمارے دل پر ڈالیں گے۔ شاید ہم کسی لمبے فاصلے پر کوئی بات وقوع میں آتے ہوئے سنیں۔ جب ہم اپنے دل کی کوئی بات سننے کی خواہش کے ساتھ مرکوز کریں۔ دوسری جلد سے پہلے پہل تھوڑے سے تھوڑے سے کر کے ہمارے دل

کی آنکھ کے سامنے نظر آنے لگیں گے۔

مثال

اگر تم اپنے خیالات کو اپنے ناک کی نوک پر مرکوز کرو۔ تو چھ دنوں میں ہی تم نہایت ہی عمدہ خوشبو سونگھنے لگو گے جو اس بات کے ظاہر کرنے کے لئے کافی ہوگی کہ خاص خاص ذہنی ادراک یا احساس مادی اشیاء کے تعلق کے بغیر بھی عیاں یا ظاہر ہو سکتے ہیں۔

انسانی جسم

لیکن ہمیں اتنی ہی روحانی قوت پر اکتفا نہیں کرنا چاہیئے۔ ہمارا مطمع نظر نہ صرف جسم و دل کو قابو میں لانا ہے بلکہ قدرت پر مکمل قابو حاصل کرنا ہے ہمیں ہرگز ہرگز اس بات کو نہیں بھولنا چاہیئے کہ جسم میرا ہے اور نہ کہ جسم کا میں ہوں۔

یہ انسانی جسم تمام کائنات میں سب سے بڑا جسم ہے اور انسان

اشرف المخلوقات۔ خداوند تعالیٰ کی مخلوق میں انسان سے بڑا اور کوئی نہیں۔ اسی لیئے انسان میں خداوند تعالیٰ نے عجیب و غریب مخفی قوتیں ودیعت فرمائی ہیں جنہیں وہ پوری پوری کوشش اور توجہ سے حاصل کر سکتا ہے اب یہ انسان کی اپنی ہمت اور کوشش پر منحصر ہے کہ وہ ان مخفی قوتوں سے خود بھی مستفید ہو اور بنی نوع انسان کو بھی اس کے کمال سے فائدہ پہنچے۔

سترھواں باب

حبسِ دم

حبسِ دم میں تین کام کرنے پڑتے ہیں:-

عمل اوّل: سانس اندر کی طرف کھینچنا۔

عمل دوئم: سانس کو تھوڑی دیر اندر روکنا۔

عمل سوئم: سانس کو باہر نکالنا۔

اوّل

طریقہ:- دو زانو بیٹھ جاؤ۔ سر اور ریڑھ کی ہڈی خطِ مستقیم میں رہیں منہ بند ہو۔ آنکھیں ناک کی نوک پر جماؤ۔ اب لگاتار نتھنوں کے ذریعہ سے

جہاں تک ممکن ہو اندر کی طرف سانس کھینچو۔ سانس کہیں پر نہ ٹوٹنے پائے۔ بہتر یہ ہے کہ اس عمل کے دوران تصوّر کرتے رہو کہ کائناتی جوہرِ حیات ہوا کے ذریعہ سے تمہارے جسم میں داخل ہو کر پھیپھڑوں کے اندر ٹھہر رہا ہے یعنی اندر کی طرف سانس لینے کے دوران تصوّر کرنا چاہیئے کہ ہر شے میں جوہرِ حیات کی ایک موج بیرونی دنیا سے دوڑ کر تمہارے اندر داخل ہو رہی ہے اور اسی طرح برابر قوتِ حیات تمہارے جسم میں حائل ہو رہی ہے۔ اس قسم کی مشق سے شخصی مقناطیس، قوتِ ارادی اور قوتِ یکسوئی میں اضافہ ہوتا ہے۔

دوم

جب پھیپھڑوں میں خوب صاف ہوا بھر جائے تو جتنی دیر تک سانس اندر کشید کیا تھا اتنی دیر تک سانس کو اندر روکے رکھو۔ اگر دل چاہے تو منہ بند کرلو۔ سانس اندر روکنے کے وقت ذاتی تجویز یا ذہنی تحریک بڑی مفید ہوتی ہے کیونکہ اس سے دماغ بالکل پاک صاف اور یکسو ہو جاتا ہے کبھی قسم کی بے چینی نہیں ہوتی۔ ایسی حالت میں دماغ ذاتی تجویز کو بہت جلد قبول کرتا ہے۔

ذاتی تجویز یا ذاتی تحریک

ذاتی تجویز یا ذہنی تحریک۔ ایسی تجویز کو کہتے ہیں جس میں مطلوبہ حالت قائم کرنے کے لئے خود اپنی اندرونی ذات کو خطاب کیا جاتا ہے۔ اس حالت کا تعلق خواہ جسم سے ہو خواہ دماغ سے۔ مثلاً اگر تندرستی حاصل کرنا منظور ہو تو سانس اندر روکنے کے دوران تصور کریں کہ تمہارے جسم میں آبِ حیات داخل ہو رہا ہے۔ تمام کائنات میں جو جوہرِ حیات ساری و دائر ہے وہی تمہارے جسم میں بھی نزول پذیر ہے۔ سائیکالوجی میں اس ذہنی تحریک کو "القائے ذاتی" کہتے ہیں۔ انگریزی میں AUTOSUGGESTION کہتے ہیں۔

سوم

جس طرح آہستہ آہستہ سانس اندر کی طرف کھینچ جاتی ہے اسی طرح اندر سانس روکنے کے بعد۔ آہستہ آہستہ باہر نکالی جاتی ہے۔ اس عمل کے دوران تصور کرنا چاہئے کہ ہر قسم کی کثافت، بیماری، کمزوری جسم سے خارج ہو رہی ہے۔ سانس باہر نکالتے ہوئے قریب قریب اتنا ہی وقت صرف ہونا چاہئے جتنا کہ سانس اندر کھینچتے وقت خرچ ہوا تھا۔

وقت حبسِ دم میں خاص طور پر وقت کا لحاظ رکھنا چاہیئے۔ اگر عمل اوّل میں ۱۸ سیکنڈ صرف کیئے جائیں، تو عمل دوم میں ۹ سیکنڈ اور عمل سوم میں ۱۸ سیکنڈ تک وقت خرچ کرنا چاہیئے۔

عمل اوّل اور عمل سوم کا وقت ہمیشہ ایک ہی چاہیئے۔ البتہ عمل دوم کا وقت آہستہ آہستہ مشق کے ذریعہ عمل اوّل یا عمل سوم کے وقت سے تین یا چار گنا تک بڑھایا جا سکتا ہے۔

احتیاط شروع شروع میں بہت زیادہ مرتبہ حبسِ دم نہیں کرنا چاہیئے۔

صوفیائے کرام اور حبسِ دم حبسِ دم کا یہ طریقہ تمام صوفیوں میں ضروری مانا گیا ہے۔ خصوصاً چشتی اور قادری خاندان اس کے مفید ہونے کے زیادہ قائل ہیں مگر نقشبندی خاندان اس کو چنداں ضروری نہیں سمجھتے تاہم اس کے اچھا ہونے کے قائل ہیں۔ صوفیائے کرام کا یہ ایک مجرّب روحانی نسخہ ہے۔ وہ اس روحانی نسخے سے بہت زیادہ فیضیاب ہوتے ہیں اور عجیب و غریب کرامات کا مظاہرہ کرتے ہیں۔

اٹھارھواں باب

دل کی آنکھ

جسم اور دل پر قابو

ہمارے جسم میں کوئی پٹھا ایسا نہیں ہے جس پر ہم پورا پورا قابو نہیں رکھ سکتے۔ دل (مادی) کو ہم اپنے حکم سے ٹھہرا سکتے ہیں یا چلا سکتے ہیں۔ ہمارے جسم کی مشینری کا ہر ایک حصہ اسی طرح قابو میں لایا جا سکتا ہے جب اعضا مکمل طور پر دل کے قابو میں آجاتے ہیں تو ہر ایک پٹھا اور عصبہ قابو میں آجائے گا۔ کیونکہ اعضا تمام احساسات اور افعال کے مراکز ہیں۔ یہ اعضاء کام کے اعضاء اور احساس کے اعضاء میں تقسیم کئے ہوئے ہیں۔ جب اعضا پر قابو حاصل کر لیا جاتا ہے تو صوفی تمام احساس اور عمل کو قابو کر سکتا ہے۔ ہمارے کا

سارا جسم اُس کے قابو میں آجاتا ہے۔ جب کوئی آدمی اس مرحلہ پر پہنچ جاتا ہے تو خوشی محسوس کرنے لگتا ہے۔

انسان کی تیسری آنکھ

جسم پر قابو حاصل کرنے کے بعد روحانی قوت حاصل کرنے کے لئے دل پر قابو پانا نہایت ضروری ہے۔ جب دل قابو میں آجائے تو اس کے ذریعے سے جو کام اپنے حسب منشاء کرانا چاہیں کرا سکتے ہیں اور دل کی قوتوں کو ایک جگہ مرکوز کر کے اس سے عجیب و غریب کام کرا سکتے ہیں۔ دل کو قابو میں لانے سے پہلے دل کی قوتیں روشنی کی شعاعوں کی طرح منتشر ہوتی ہیں۔ جب انہیں اپنے حسب منشا یکجا جمع کر لیا جاتا ہے تو وہ روشن ہو جاتی ہیں اور انسان کی تیسری آنکھ یعنی دل کی آنکھ کھل جاتی ہے۔ دل کی آنکھ کھلتے ہی ظاہر و باطن کی تمام اشیا ہمیں اسی طرح نظر آنے لگتی ہیں جس طرح ہم اپنی دو مادی آنکھوں سے ظاہری چیزوں کو اپنے سامنے دیکھتے ہیں۔ ان مادی آنکھوں کی قوت بینائی محدود ہے مگر دل کی آنکھ کی بینائی غیر محدود ہے۔ اس کے راستہ میں فاصلہ اور وقت حائل نہیں ہوتا۔ فاصلہ اور وقت کا استعمال ختم ہو جاتا ہے۔

ہزاروں لاکھوں میل دُور کے نظارے ہم دل کی آنکھ سے اسی طرح دیکھتے ہیں جس طرح ان مادی آنکھوں سے قریب کی چیزیں۔

لطیف طاقتیں

جب انسان دل پر قابو حاصل کر لیتا ہے تو وہ ظاہر و باطن کی تمام چیزوں پر قابو حاصل کرنے کے قابل ہو جاتا ہے اور دل کی آنکھ سے یعنی تیسری آنکھ سے اعضائے جسمانی کی اندرونی کیفیات دیکھ سکتا ہے۔ ہم معلوم کر سکتے ہیں کہ عالم اسباب کی ہر چیز عالم صغیر اس جسم انسانی میں بھی موجود ہے۔ یہ لطیف طاقتیں ہماری ترکیب جسمانی یا اعضاء کے اندر باطنی شکل میں موجود ہیں۔ جب ہم حبس دم کی مشق کرتے ہیں کمال حاصل کر لیتے ہیں تو اعصابی مرکز اور جسم کے دیگر اعضاء کے اندر جو قوتیں مخفی ہیں وہ عود پذیر ہو کر بڑھنے لگتی ہیں اور ہمارے ترقی یافتہ دل میں انعکاسی طاقت پیدا ہو جاتی ہے اور اس کی مدد سے دل کی قوتوں کو مرکوز کر کے اور اُن کا رُخ اندر کی طرف موڑ کر ہم معلوم کر سکتے ہیں کہ ہمارے باطن میں کیا ہو رہا ہے۔ موجودہ زمانہ کے ماہرین نفسیات ہمیں بتلاتے ہیں کہ آنکھیں بینائی کا عضو نہیں ہیں۔ بینائی کا عضو دماغ کے عصبی مرکز میں واقع ہے اور اسی طرح تمام حواس خمسہ

کا حال ہے اور ماہرین یہ بھی بتلاتے ہیں کہ یہ مراکز اسی مادہ کے بنے ہوئے ہیں جس مادہ سے کہ دماغ بنا ہوا ہے۔

سانس اور جسم کی مشینری

اب تمہیں یہ معلوم کرنا ہے کہ حبس دم کا جس کے معنی سانس پر قابو پانا ہے یا سانس کو اپنے اندر اپنی طاقت کے مطابق روکنا ہے دل کی قوتوں کو مرکوز کرنے سے کیا تعلق ہے۔ تمہارا جسم ایک مشینری کی طرح ہے اور سانس تمہارے جسم کی مشین میں فلائی وہیل (مشین کو حرکت دینے والا اور اس کی رفتار کو درست رکھنے والا آلہ یا پرزہ) کا کام کرتا ہے۔

ایک بڑے انجن کو جب چلایا جاتا ہے تو فلائی وہیل سب سے پہلے حرکت کرتا ہے اور وہ حرکت زیادہ نازک مشینری تک پہنچائی جاتی ہے حتیٰ کہ جسم کی مشین میں نہایت ہی نازک اور باریک پرزوں کا حصہ حرکت میں آجاتا ہے۔ سانس وہی فلائی وہیل ہے جو تمہارے جسم کی مشینری کے ہر پرزہ کو باقاعدہ حرکت دینے والی طاقت MOTIVEPONER مہیا کرتا ہے۔

سانس پر قابو

اب تمہیں اُس چیز کو قابو کرنا ہے، جو تمہارے جسم کی تمام مشینری کو حرکت میں لاتا ہے یعنی وہ مخفی طاقت جس کو صوفی آدمی جوہر حیات کے نام سے پکارتے ہیں اور جس کا نہایت ہی نمایاں مظہر سانس ہے۔ تب سانس کے ساتھ ساتھ تم آہستہ آہستہ جسم میں داخل ہو گے اور ان لطیف قوتوں یعنی اعصابی برقی رووں کے متعلق معلوم کر سکو گے جو تمہارے تمام جسم میں حرکت کر رہی ہے جونہی کہ تم ان لطیف قوتوں کو محسوس کر دو گے، تم ان کو اور جسم کو قابو میں لانا شروع کرو گے۔ یہ مختلف اعصابی برقی رو ئیں دل کو بھی حرکت میں لاتی ہیں۔ اس طرح آخر کار تم جسم اور دل پر مکمل قابو پا لو گے۔

پس جسم اور دل پر قابو پانے کی طاقت حاصل کرنے کے لئے تمہیں شروع شروع میں حبس دم یعنی سانس کو اپنے اندر روکنے کی مشق کرنا شروع کرنا چاہیے۔

حبس دم کی مشق

حبس دم کی مشق کے لئے سخت محنت کی ضرورت ہے۔ روزانہ کم از کم دو دفعہ اس کی مشق کرنی چاہیے۔ صبح اور شام اس مشق کے لئے بہترین اوقات ہیں۔ یہ دونوں اوقات

پرسکون ہوتے ہیں۔ ان اوقات میں تمہارے جسم کا رجحان بھی پرسکون بننے کی طرف ہوگا۔ تمہیں اس قدرتی سکون سے فائدہ اٹھانا چاہیے اور ان اوقات میں مشق شروع کرنی چاہیے۔ یہ اصول بھی بنا لو کہ جب تک تم مشق نہ کر لو، کھانا مت کھاؤ۔ اگر تم ایسا کر سکو گے تو بھوک کی مخفی طاقت آپ کی سستی کو توڑ دے گی۔ مگر معدے کو بالکل خالی بھی نہ رکھو۔

اُنیسواں باب

جوہرِ حیات اور ایتھر

تنفس اور جوہرِ حیات

تنفس بہت سی مشقوں میں سے ایک مشق ہے جس کے ذریعہ سے ہم حبسِ دم کرتے ہیں۔ ہم ہر دم ہوا کو اندر کشید کرتے رہتے ہیں جو جوہرِ حیات سے چارج شدہ ہوتی ہے اور ہمیشہ جوہرِ حیات کو ہوا میں سے اخذ کرتے رہتے ہیں اور اپنے اندر سٹور کرتے رہتے ہیں۔ یہ جوہرِ حیات تمام فضائی ہوا میں موجود ہے لیکن اس مخفی قوت کا اس جگہ کبھی گزر ہو سکتا ہے جہاں ہوا نہیں ہے۔ حبسِ دم سے مراد ایسے طریقے سے سانس لینا ہے جو باقاعدہ ضبط میں ہو اور جس پر پورا قابو حاصل ہو۔ لہٰذا حبسِ دم ——— کے ذریعہ سے ہم جوہرِ حیات کو

زیادہ مقدار میں اپنے اندر کھینچنے کے قابل ہو جاتے ہیں اور اسی طرح سے زیادہ مقدار میں اخذ کئے ہوئے جوہر حیات کو ہم دماغ اور اعصابی مراکز میں جمع کرتے رہتے ہیں اور ضرورت کے وقت اُسے استعمال میں لاتے رہتے ہیں۔ ہم جوہر حیات کو دماغ اور اعصابی مراکز میں اسی طرح سٹور کرتے رہتے ہیں جس طرح سٹوریج بیٹری میں بجلی کی طاقت کو جمع کرتے ہیں۔

کائنات اور ہندو فقراء

ہندو فقراء کے نظریہ کے مطابق کائنات دو مسالوں سے بنی ہوئی ہے۔ اوّل جوہر حیات۔ دوم۔ ایتھر جس کو اردو میں ایثر اور ہندی میں آکاش کہتے ہیں۔ ایثر کی تشریح میری کتاب "روح، قرآن اور سائنس" میں مکمل طور پر کی گئی ہے۔

ایتھر

ایتھر کی ہستی ایسی ہے کہ وہ ہر جگہ موجود ہے اور تمام چیزوں میں سرایت کرنے والا ہے۔ اس کائنات میں ہر ایک چیز جو شکل وصورت رکھتی ہے اور ہر ایک چیز جو متحدہ کارروائی کا نتیجہ ہے اسی ایتھر میں سے ظہور میں آتی ہے۔ ایتھر ہی ہے جو ہوا میں بھی تبدیل ہو جاتا ہے، مشروبات کی صورت اختیار کر لیتا ہے اور ٹھوس بھی

بن جاتا ہے، ایتھر ہی ہے، جو سورج، چاند اور تارے وغیرہ کی صورتیں اختیار کر لیتا ہے۔ انسانی جسم، حیوانی جسم، نباتات، ہر شکل جو ہم دیکھتے ہیں، ہر چیز جو ہم محسوس کرتے ہیں اور ہر چیز جو صفحۂ ہستی میں موجود ہے۔ اسی ایتھر کے کرشمے ہیں۔ اسے ہم دیکھ نہیں سکتے۔ ایتھر ایک ایسی لطیف چیز ہے جو ہمارے معمولی ادراک یا احساس سے باہر ہے۔ ایتھر کو ہم اس وقت دیکھ سکتے ہیں جب یہ کثیف حالت میں ہو اور کوئی شکل اختیار کرے۔ اس کائنات کی پیدائش کے شروع میں بھی ایتھر موجود تھا اور اس کائنات کے خاتمہ پر بھی تمام چیزیں، خواہ ٹھوس حالت میں ہوں خواہ مائع حالت میں، خواہ گیس کی صورت میں ہوں پھر ایتھر میں بدل جائیں گی۔

جوہر حیات

ہندو نظر الہ کے نظریہ کے مطابق جس طرح ایتھر اس کائنات کا بے انتہا اور ہر جگہ موجود مسالہ ہے، اسی طرح جوہر حیات اس کائنات کی غیر محدود، ہر جگہ موجود ظاہر ہونے والی قوت ہے جس طرح اس کائنات کے شروع اور خاتمہ پر ہر ایک چیز ایتھر کی صورت میں ہوتی ہے۔ اسی طرح تمام قوتیں جو اس کائنات میں موجود ہیں آخر کار جوہر حیات میں بدل جاتی ہیں۔ اس کائنات میں ایتھر ہی ہے جو بطور متحرک چیز ظاہر ہو رہا ہے

جوہرِ حیات ہی ہے جو بطورِ کششِ ثقل، بطور مقناطیسی طاقت آشکار ہو رہا ہے جوہرِ حیات ہی ہے جو جسم کے افعال، اعصاب کی رَوؤں، خیال کی قوت کے طور پر ظہور میں آ رہا ہے۔ قوتِ خیال سے لے کر کم سے کم قوت تک ہر ایک چیز محض جوہرِ حیات کا ہی ظہور ہے۔ اس کائنات میں تمام قوتوں روحانی یا جسمانی (ذہنی یا مادّی) کا مجموعۂ کُل یا خلاصہ جوہرِ حیات ہے۔ جب یہ تمام قوتیں اپنی اصلی حالت میں منتقل ہو جاتی ہیں۔ اس کائنات کی پیدائش سے پہلے ایتھر بغیر حرکت کے موجود تھا۔ اسی طرح جوہرِ حیات کی مادّی یا جسمانی حرکت یا جنبش تو بند تھی مگر یہ تبھی موجود تھا۔

جوہرِ حیات کے کرشمے

اگر کوئی آدمی اس غیر محدود مخفی قوت یعنی جوہرِ حیات کو مکمل طور پر سمجھ کر اپنے قابو میں کر لے، تو اس دُنیا میں کون سی ایسی طاقت ہے جو اُس کے زیر نہ ہو۔ اُس آدمی میں اتنی قوت ہو گی کہ اگر وہ چاہے تو سُورج اور ستاروں کو اپنی جگہ سے ہلا سکتا ہے۔ اس کائنات میں ہر ایک چیز کو چھوٹے سے چھوٹا ذرّہ یعنی ایٹم سے لے کر بڑے سے بڑا سورج تک اپنے قابو میں کر سکتا ہے۔ حبس دم کا یہی نصب العین یا مقصد ہے۔ جب کوئی صوفی حبسِ دم میں کمال حاصل کر لیتا

ہے، تو قدرت میں کوئی طاقت یا چیز نہیں ہوتی ہے جو اُس کے قابو میں نہ ہو اگر وہ مردوں کی رُوحوں کو بھی بلانا چاہے تو وہ اُس کے حکم کی تعمیل کریں گی۔ قدرت کی تمام طاقتیں بطور غلام اُس کا حکم بجا لائیں گی جیسے الہ دین کے لیمپ کا دیو اپنے آقا کا ہر حکم بجا لاتا ہے۔ آپ نے الہ دین اور لیمپ کی مشہور و دلچسپ کہانی ضرور سکول کے زمانہ میں پڑھی ہوگی۔ جو آدمی اس عجیب و غریب مخفی طاقت کو قابو میں لے آتا ہے، وہ گویا اس کائنات کی تمام روحانی اور جسمانی قوتوں کو قابو میں کر لیتا ہے۔ اُسے نہ صرف اپنے جسم و دل پر ہی قابو حاصل ہو جاتا ہے بلکہ وہ دوسروں کے جسموں اور دلوں کو بھی اپنے قابو میں کر سکتا ہے۔

جوہر حیات پر قابو

حبس دم کا ہی ایک منصوبہ ہے کہ جوہر حیات کو کس طرح قابو میں لایا جائے۔ اس بارے میں تمام تربیت اور مشقیں اسی مقصد کو حاصل کرنے کے لئے ہیں۔ سب سے پہلے ہر بندی کو نزدیک ترین چیزوں پر قابو پانا سیکھنا چاہیئے۔ اس کا جسم اور دل اس کی نزدیک ترین چیزیں ہیں۔ وہ جوہر حیات جو اس کے دل و دماغ کی مشینری کو چلا رہا ہے اس کائنات میں تمام جوہر حیات سے اُس کے نزدیک ترین ہے۔ جوہر حیات کی یہ چھوٹی سی لہر جو اُس کی اپنی روحانی

اور جسمانی قوتوں کی نمائندگی کرتی ہے۔ جوہر حیات کے لامحدود سمندر کی تمام لہروں سے اس کے نزدیک ترین ہے۔ اگر وہ اس چھوٹی سی لہر کو قابو کرنے میں کامیاب ہو جائے تب بھی وہ سارے جوہر حیات کو قابو میں لانے کی امید کر سکتا ہے۔ وہ آدمی جو ایسا کرنے میں کامیاب ہو جاتا ہے، کمال حاصل کر لیتا ہے۔ پھر وہ کسی طاقت کے زیر نہیں ہوتا ہے۔ اس کی تیسری آنکھ یعنی دل کی آنکھ کھل جاتی ہے۔

خیال اور جوہر حیات

جوہر حیات ہر مخلوق میں زندگی بخش قوت ہے۔ خیال بھی جوہر حیات کا نہایت ہی لطیف اور اعلیٰ اشتعال ہے۔ جب جوہر حیات کا فعل نہایت لطیف ہوتا ہے تو ایتھر جو مادہ کی نمائندگی کرتا ہے۔ ارتعاش کی زیادہ لطیف حالت میں دل کی بھی نمائندگی کرتا ہے۔

پھیپھڑے اور جوہر حیات

انسانی جسم میں جوہر حیات کا نہایت ہی نمایاں ظہور پھیپھڑوں کی حرکت ہے۔ اگر یہ حرکت بند ہو جائے تو از روئے قاعدہ جسم میں قوت کے تمام دوسرے ظہور فوراً بند ہو جائیں گے لیکن ایسے اشخاص بھی ہوتے

ہیں جو اپنے آپ کو ایسے طریقہ سے تربیت دے سکتے ہیں کہ جسم زندہ رہے گا خواہ پھیپھڑوں کی یہ حرکت بند ہو جائے۔ بعض ایسے اشخاص بھی ہیں، جو اپنے آپ کو زیرِ زمین کئی دن تک لگاتار دفن کر سکتے ہیں اور پھر بھی سانس لینے کے بغیر زندہ رہتے ہیں۔ لطیف چیز تک پہنچنے کے لئے ہمیں کثیف چیز کی مدد ضرور لینی چاہیئے اور اس طرح آہستہ آہستہ نہایت ہی لطیف چیز کی طرف رجوع کرنا چاہیئے۔ حتیٰ کہ ہم اپنے مقصد کو حاصل کر لیں۔ حبس دم سے در حقیقت مراد پھیپھڑوں کی اس حرکت کو قابو میں لانا ہے اور اس حرکت کا واسطہ یا تعلق سانس کے ساتھ ہے۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ سانس اس حرکت کو پیدا کر رہا ہے بر عکس اس کے یہ حرکت سانس پیدا کر دیتی ہے۔ پھیپھڑوں کی یہ حرکت پمپ عمل کے ذریعہ ہوا کو اندر کھینچتی ہے۔ جوہرِ حیات پھیپھڑوں کو حرکت دے رہا ہے اور پھیپھڑوں کی حرکت ہوا کو اندر کشید کرتی ہے۔ پس حبس دم سے مراد سانس لینا نہیں ہے بلکہ پٹھوں کی اس قوت کو قابو میں لانا ہے، جو پھیپھڑوں کو حرکت دیتی ہے۔ پٹھوں کی وہ طاقت جو اعصاب کے ذریعہ پٹھوں تک باہر جاتی ہے اور پٹھوں سے پھیپھڑوں تک جاتی ہے اور پھیپھڑوں کو خاص طریقہ سے حرکت میں لاتی ہے، جوہرِ حیات ہے جسے ہم نے حبس دم

کی مشق میں قابو میں لانا ہے۔ جب ہم جوہر حیات پر قابو حاصل کر لیں گے، تو ہمیں فوراً معلوم ہو جائے گا کہ ہمارے جسم کے تمام دوسرے افعال ہمارے قابو میں آ گئے۔ میں نے خود اپنی آنکھوں سے ایسے آدمیوں کو دیکھا ہے جنہوں نے اپنے جسم کے تقریباً ہر پٹھے کو اپنے قابو میں کیا ہوا تھا۔ لہٰذا حبس دم کے ذریعے جسم کے ہر حصے کو مکمل قابو میں لایا جا سکتا ہے۔ جسم کے ہر حصہ کو جوہر حیات سے جو زندگی بخش ہے بھرا جا سکتا ہے اور جب تم ایسا کرنے کے قابل ہو جاؤ گے تو اپنے تمام جسم کو قابو کر سکو گے۔

حبس دم کے ذریعہ بیماری پر قابو

نہ صرف اپنے ہی جسم میں تکلیف اور بیماری پر پورے طور پر قابو حاصل کر سکو گے بلکہ دوسرے کے جسم کو بھی قابو میں لا سکو گے۔ شعوری طور پر یا غیر شعوری طور پر ایک تندرست اور مضبوط آدمی اپنی اچھی صحت کے اثرات دوسرے کمزور آدمی میں منتقل کر سکتا ہے۔ یہ بات مشاہدہ میں آ چکی ہے کہ ایک بہت تندرست مضبوط آدمی جو ایک کمزور آدمی کے ساتھ رہتا ہے، اس کمزور کو ذرا زیادہ تندرست اور مضبوط بنا دے گا، خواہ وہ اس بات کو جانتا ہو یا نہ جانتا ہو۔ جب شعوری طور پر ایسا کیا جائے تو اس کے اثرات بہتر اور جلدی ظاہر

ہوتے ہیں بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ صحت کے لحاظ سے ایک کمزور آدمی دوسرے کمزور آدمی کو تندرست بنا سکتا ہے۔ ایسی صورت میں مقدم الذکر کو جوہرِ حیات پر ذرا زیادہ قابو حاصل ہوتا ہے اور تھوڑی دیر کے لیے وہ اپنے جوہرِ حیات کو ارتعاش کی ایک خاص حالت تک اٹھا سکتا ہے اور اسے موخر الذکر تک منتقل کر سکتا ہے۔ ایسے واقعات بھی وقوع میں آتے ہیں جن میں یہ عمل دُور فاصلے تک لے جایا گیا ہے لیکن درحقیقت ایک باکمال صوفی کے نزدیک فاصلہ کا کوئی سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ دُور فاصلہ سے علاج کرنے کے واقعات پورے طور پر صحیح ہیں حبسِ دم کے ذریعہ جوہرِ حیات کو بہت بڑے فاصلہ تک منتقل کیا جا سکتا ہے لیکن دُور سے علاج کرنے کا یہ عمل ایسا آسان نہیں جتنا کہ خیال کیا جاتا ہے۔

جوہرِ حیات اور بیماری

بعض اوقات ہمارے اپنے جسم میں جوہرِ حیات کا ذخیرہ ایک ہی حصہ کی طرف کم و بیش مائل ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت میں جوہرِ حیات کے توازن میں خلل واقع ہو جاتا ہے۔ جب جوہرِ حیات کے توازن میں خلل واقع ہو جاتا ہے، تو ہم میں کوئی نہ کوئی بیماری پیدا ہو جاتی ہے۔ فالتو جوہرِ حیات کو نکالنا یا جسم

حصہ میں جوہر حیات کی کمی ہے وہاں جوہر حیات مہیا کرنا بیماری کا علاج
کرنا ہے۔ جب جوہر حیات جسم کے ایک حصہ مثلاً پنجر یا انگلی میں ضروری مقدار
سے کم ہو تو احساسات اتنے تکلیف دہ ہو جائیں گے کہ دل محسوس کرے گا
کہ پنجر یا انگلی میں ضرورت سے کم جوہر حیات ہے اور وہ دل اسے مہیا
کرنے کی طاقت رکھے گا۔ یہ باتیں حبس دم کے مختلف فرائض میں سے ہیں ان
تمام باتوں کو آہستہ آہستہ اور بتدریج سیکھنا چاہیئے۔ جب کوئی آدمی
اپنی قوتوں کو مرکوز کر لیتا ہے تو اس جوہر حیات پر پورا قابو حاصل کر لیتا ہے
جو اس کے جسم میں ہے۔ جب کوئی آدمی غور و فکر کر رہا ہوتا ہے تو وہ اپنے
جوہر حیات کو بھی مرکوز کر رہا ہوتا ہے۔

بیسواں باب

جوہر حیات ایتھر اور ارتعاش

جوہر حیات اور ارتعاش

پانچ حواس خمسہ کے علاوہ ہم میں جوہر حیات ارتعاش (VIBRATIONS) کی ایک خاص حالت میں ہے۔ تمام مخلوق خواہ وہ مرکوزین کی گردش ہی ہوں اگر ارتعاش کی ایک ہی حالت میں ہوں تو وہ ایک دوسرے کو دیکھ سکیں گی لیکن اگر ایسی مخلوق ہیں جو جوہر حیات کو ارتعاش کی زیادہ اونچی حالت میں پیش کرتے ہیں تو وہ دکھلائی نہیں دیں گے۔ ہم روشنی کی تیزی کو زیادہ بڑھا سکتے ہیں حتیٰ کہ ہم اُسے بالکل دیکھ نہیں سکتے۔ لیکن ایسی مخلوق بھی ہیں جن کی آنکھیں اتنی طاقتور ہیں کہ ایسی تیز روشنی کو دیکھ سکتی ہیں۔ پھر اگر روشنی کے ارتعاش بہت نیچے ہیں جس

کا مطلب تاریکی ہے۔ تو ہم روشنی نہیں دیکھ سکتے لیکن ایسے جوان بھی ہیں جو اسے دیکھتے ہیں مثلاً بلی اور الو۔ ہماری بینائی کی حد یا وسعت جوہرِ حیات کی ارتعاش کی صرف ایک ہی سطح ہے۔

ارتعاش کے درجے یا سلسلے

اس کائنات کو ایتھر کا ایک وسیع سمندر تصور کرو۔ جس میں جوہرِ حیات کے عمل کے ماتحت ارتعاش کے بدلتے ہوئے درجوں کی تہیں ہیں۔ مرکز سے دور ارتعاش کم ہیں اور اس کے نزدیک وہ تیز تر ہو جاتے ہیں۔ ارتعاش کا ایک سلسلہ یا درجہ ایک سطح بناتا ہے۔ پھر فرض کرو کہ کہ ارتعاش کے یہ سلسلے سطحوں میں جدا جدا کئے ہوئے ہیں۔ اتنے لاکھوں میں ارتعاش کا ایک سلسلہ اور پھر اتنے لاکھوں میں ارتعاش کا ایک اور اس سے بھی زیادہ اونچا سلسلہ علیٰ ہٰذا القیاس۔ اس لئے یہ بات اغلب ہے کہ وہ مخلوق جو ارتعاش کی ایک خاص حالت کی سطح پر رہتے ہیں ایک دوسرے کو پہچاننے کی طاقت رکھتے ہوں گے لیکن وہ اس مخلوق کو جو اُن کے اُوپر کے درجے میں ہوگی۔ نہیں پہچان سکیں گے۔

جس طرح دوربین اور خوردبین کے ذریعہ ہم اپنی بینائی کی حد کو

بڑھا سکتے ہیں۔ اسی طرح حبسِ دم کے ذریعہ ہم اپنے آپ کو ایک اور سطح کے ارتعاش میں لا سکتے ہیں اور اسی طرح ہم اپنے آپ کو یہ بات دیکھنے کے قابل بنا سکتے ہیں کہ وہاں کیا ہو رہا ہے۔ فرض کرو ہمارا کمرہ ایسی مخلوق سے پُر ہے جن کو ہم نہیں دیکھ سکتے ہیں۔ وہ مخلوق جوہرِ حیات کو ارتعاش کی ایک خاص حالت میں پیش کرتے ہیں۔ جب کہ ہم ایک اور حالت کو۔ فرض کرو کہ وہ تیز ارتعاش کی حالت کو پیش کرتے ہیں اور ہم بالکل اس کے برعکس جوہرِ حیات ہی وہ مسالہ ہے جس کے وہ بھی بنے ہوئے ہیں اور ہم بھی۔ تمام (یعنی وہ بھی اور ہم بھی) جوہرِ حیات کے ایک ہی سمندر کے چھینٹے ہیں۔ ہم میں اور اُن میں اختلاف صرف ارتعاش کی مختلف حالت کی وجہ سے ہے اگر میں اپنے آپ کو تیز ارتعاش کی حالت میں لا سکتا ہوں تو یہ سطح میرے لئے فوراً بدل جائے گی۔ اور میں اُن کو دیکھ سکوں گا۔ پس حبسِ دم سے ہی صوفی اپنے دل کی ارتعاش کو زیادہ اونچی حالت میں لا سکتا ہے۔

جوہرِ حیات اور دُنیا کی نامور ہستیاں

طاقت کی کوئی غیر معمولی نمائش اسی جوہرِ حیات کا ہی ظہور ہے۔ مضبوط قوتِ ارادی رکھنے والا پاکیزہ آدمی جس نے جوہرِ حیات

پر قابو حاصل کر لیا ہے۔ جوہر حیات کو ارتعاش کی ایک خاص حالت میں لانے کی طاقت رکھتا ہے۔ یہ ارتعاش کی خاص حالت دوسروں تک پہنچائی جا سکتی ہے۔ اور ان میں ویسا ہی ارتعاش پیدا کیا جا سکتا ہے۔ دنیا میں بڑی بڑی مشہور اور نامور ہستیاں ہوئی ہیں جنہوں نے اپنی قوت ارادی سے دنیا میں اپنی تحریکات کے ذریعہ تغیر و تبدل پیدا کیا۔ اور جن کے سنہری کارنامے آج تک دنیا کی تاریخ میں سنہری حروف میں مرقوم ہیں۔ ان تمام لوگوں کو جوہر حیات پر زبردست قابو حاصل تھا۔ وہ اپنے جوہر حیات کو ارتعاش کی ایک اعلیٰ حالت میں لا سکتے تھے۔ یہ ارتعاش اتنا زبردست اور طاقتور ہوتا تھا کہ دوسروں کو ایک لمحہ میں گرفت میں لے لیتا تھا۔ اور ہزاروں لوگ کشاں کشاں اُن کی طرف چلے آتے تھے۔ دنیا کے بڑے بڑے پیغمبروں اور رسولوں کو جوہر حیات پر نہایت ہی حیران کن قابو حاصل تھا جس کی وجہ سے اُن میں قوت ارادی بڑی زبردست تھی۔ وہ اپنے جوہر حیات کو حرکت یا ارتعاش کی سب سے اعلیٰ حالت میں لے آتے تھے۔ اور یہی وہ چیز تھی جس نے انہیں دنیا پر حکومت کرنے کے لئے طاقت عطا فرمائی۔

اکیسواں باب

حبسِ دم اور روحانی قوت

پھیپھڑوں کی حرکت پر قابو

اب ہم حبسِ دم کی ان مشقوں کی تشریح کرتے ہیں جن کے ذریعہ ہم جوہرِ حیات پر قابو حاصل کر سکتے ہیں۔ صوفیوں کے نظریہ کے مطابق پہلا قدم پھیپھڑوں کی حرکت کو قابو میں لانا ہے۔ ہم نے ان لطیف حرکات کو جو ہمارے جسم کے اندر چلتی ہیں محسوس کرنا ہے۔ اگر ہم انہیں محسوس کرنے لگیں، تو ہم انہیں قابو کرنا شروع کر سکتے ہیں۔ یہ اعصابی رَویں ہمارے تمام جسم میں چلتی ہیں اور ہمارے جسم کے ہر ایک پٹھے کو زندگی اور قوت حیات بخشتی ہیں لیکن ہم انہیں محسوس نہیں کرتے ہیں۔ صوفیائے کرام کہتے ہیں کہ ہم انہیں

قابو میں لانا سیکھ سکتے ہیں۔ کس طرح؟ پھیپھڑوں کی حرکت کو قابو میں کرنے سے۔ جب ہم کافی عرصہ تک پھیپھڑوں کی حرکت کو قابو میں رکھ سکیں گے تو ہم زیادہ لطیف حرکات کو قابو میں لانے کے قابل ہو جائیں گے۔

حبسِ دم کی مشقیں

پہلی مشق

۱۔ سیدھے بیٹھو۔ اپنے جسم کو بالکل سیدھا رکھو۔ نخاع اگرچہ ریڑھ کی ہڈی کے کھمبے کے ساتھ نہیں لگا ہوا ہے تاہم اس کے اندر ہے۔ اگر تم ٹیڑھے بیٹھو گے تو تم اس نخاع میں خلل پیدا کرو گے۔ اس لئے اسے آزاد رکھنا چاہئے جس وقت تم ٹیڑھے بیٹھو گے اور مراقبہ (غور و فکر کرنا) میں جانے کی کوشش کرو گے تو تم اپنے آپ کو نقصان پہنچاؤ گے۔ جسم کے تینوں حصے یعنی چھاتی گردن اور سر کو ہمیشہ ایک ہی لائن میں سیدھا رکھنا چاہیے۔ تمہیں معلوم ہو جائے گا کہ تھوڑی سی مشق سے ایسا کرنا تمہیں ایسا آسان ہو جائے گا جیسا کہ سانس لینا۔

۲۔ دوسری بات اعصاب پر قابو حاصل کرنا ہے۔ ہم بتلا چکے ہیں کہ وہ عصبی مرکز جو سانس لینے کے متعلق اعضا کو قابو میں رکھتا ہے دوسرے اعصاب پر بھی ایک قسم کا قابو کرنے والا اثر رکھتا ہے۔ اس لئے روان تنفس (RHYTHMIC BREATHING) نہایت ضروری ہے۔ سانس جو ہم عام طور پر لیتے ہیں اسے صحیح معنوں میں سانس لینا نہیں کہہ سکتے۔ یہ سانس لینے کا طریقہ بالکل بے قاعدہ ہے۔

۳۔ پہلا سبق: سانس اندر کشید کرنے اور باہر کشید کرنے میں روانی پیدا کرنا ہے۔ ایسا کرنے سے ہمارا نظام جسمانی ہم آہنگ ہو جائے گا یعنی ایسا کرنے سے ہمارے نظام جسمانی میں حسن ترتیب پیدا ہو جائے گا۔

۴۔ جب ہم موزوں طریقے سے سانس لینے کی مشق یعنی رواں تنفس کی مشق کچھ عرصہ کے لئے کر سکیں گے تو پھر بہتر ہوگا کہ ہم اسم اعظم "اللہ" کا ذہنی طور پر بار بار پڑھنا سانس کے ساتھ شامل کریں۔ اللہ خداوند تعالیٰ کا ذاتی نام ہے جو اللہ تعالیٰ کی تمام صفات اور روحانی طاقت سے پُر ہے۔ زبان تالو سے لگا لو اور منہ بند کر لو۔ جب سانس اندر کشید کرو تو لفظ اللہ کو روانی کے ساتھ اپنے ذہن میں لگاتار ادا کرو۔ جب سانس باہر نکالو تو روانی کے ساتھ

لفظ "ھو" اپنے ذہن میں لگاتار ادا کرو یعنی سانس کے ساتھ ہی ذہنی طور پر "ھو" باہر نکالو۔ سانس باہر نکالتے وقت "ھو" کو بار بار مت دہراؤ۔ ایسا کرنے سے سارے جسم کی ہر ایک حرکت میں باقاعدگی اور روانی پیدا ہو جائے گی۔ ایسا معلوم ہوگا کہ ہر ایک حرکت متعین طریقہ سے باقاعدگی کے ساتھ ہو رہی ہے اور تم ایسا آرام یا سکون محسوس کرو گے کہ اس آرام کے مقابلہ میں نیند ہیچ ہوگی۔ جب ایک دفعہ یہ سکون حاصل ہوگا، تو نہایت ہی تھکے ہوئے اعصاب بھی سکون محسوس کریں گے اور تمہیں معلوم ہو جائے گا کہ تم نے اس سے پہلے درحقیقت کبھی ایسا آرام و سکون محسوس نہیں کیا۔

۵۔ اس مشق کا پہلا اثر یہ ہوتا ہے کہ تمہارا چہرہ پُرسکون اور باوقار ہو جاتا ہے۔ پُرسکون خیال کے ساتھ چہرہ پرسکون ہو جاتا ہے۔ پھر تمہاری آواز دلکش ہو جاتی ہے۔ یہ نشانات چند ماہ کی مشق کے بعد نمودار ہونے لگتے ہیں۔

۶۔ چند یوم متذکرہ بالا روانی تنفس کی مشق کرنے کے بعد تمہیں اس سے بڑی مشق شروع کرنی چاہیے۔

دوسری مشق حصہ اوّل

۱۔ آہستہ آہستہ اپنے سانس کو بائیں نتھنے سے رگ آفتابی سے گزار کر

اپنے پھیپھڑوں کو پُر کرو۔ اور ساتھ ہی اس اعصابی رو پر اپنے دل کو یکسو یا مرکوز کرو۔ تم اس اعصابی رو کو ریڑھ کی ہڈی کے کھمبے کے ساتھ ساتھ بائیں طرف نیچے بھیج رہے ہو اور آخری مرکز سے بڑے زور سے ٹکرا رہے ہو جو بنیادی مرکز یا کنڈل ہے اور جو شکل میں تکون ہے اور مخفی قوت کی نشست گاہ ہے۔

۲۔ پھر اس بنیادی مرکز میں کچھ دیر کے لئے اس اعصابی رو کو روکو۔ خیال کرو کہ تم آہستہ آہستہ اس اعصابی رو کو سانس کے ساتھ ساتھ دوسری طرف یعنی دائیں طرف سے رگ آفتابی میں سے کھینچ رہے ہو۔ پھر آہستہ آہستہ اسے دائیں نتھنے میں سے باہر پھینکو۔ آپ کو معلوم ہو جائے گا کہ شروع شروع میں آپ کے لئے یہ مشق کرنی ذرا مشکل ہے۔

۳۔ سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ انگوٹھے سے دائیں نتھنے کو بند کرو اور پھر آہستہ آہستہ بائیں نتھنے میں سے سانس اندر کشید کرو۔

۴۔ پھر انگوٹھے اور انگشت شہادت (انگوٹھے کے ساتھ کی انگلی) سے دونوں نتھنوں کو بند کرو اور خیال کرو کہ تم اس رو کو نیچے بھیج رہے ہو اور رگ لطیف کی بنیاد سے ٹکرا رہے ہو۔

۵۔ تب انگوٹھے کو پرے ہٹا لو اور سانس کو دائیں نتھنے سے باہر گزر نے دو۔

۶۔ پھر آہستہ آہستہ اسی نتھنے یعنی دائیں نتھنے سے سانس اندر کشید کرو اور انگشت شہادت سے دوسرے نتھنے یعنی بائیں نتھنے کو بند کرو۔ تب دونوں نتھنوں کو بند کرو جیسا کہ پہلے کیا تھا۔

دوسری مشق۔ حصہ دوم

یہ مشق چار سیکنڈ سے شروع کرو اور آہستہ آہستہ بڑھاؤ۔

پہلے چار سیکنڈ سانس اندر کشید کرو۔ دو سیکنڈ سانس اندر روکو پھر چار سیکنڈ میں باہر نکالو۔ یہ مشق حبس دم سانس سے حبس دم کے ساتھ ساتھ بنیادی کنول یا مرکز کا جو شکل میں تکون ہے خیال کرو اور اس مرکز پر دل کو مرکوز یا یکسو کرو۔ تصور تمہاری بہت زیادہ مدد کر سکتا ہے۔

تیسری مشق

اگلی سانس کی مشق یہ ہے کہ آہستہ آہستہ سانس کو اپنے اندر کشید کرو

اور پھر فوراً اسے آہستہ آہستہ باہر نکالو اور تب سانس کو باہر روکو۔ وقت کے لحاظ سے چار سیکنڈ سانس اندر کشید کرنے میں صرف کرو چار سیکنڈ باہر نکالنے میں اور دو سیکنڈ سانس کو باہر روکنے میں۔

دوسری اور تیسری مشق میں فرق یہ ہے کہ دوسری مشق میں سانس اندر روکا گیا تھا۔ اور تیسری مشق میں سانس باہر روکا گیا تھا۔ تیسری مشق دوسری مشق کی نسبت زیادہ آسان ہے۔ اس سانس کی مشق کو جس میں سانس کو پھیپھڑوں میں روکا جائے بہت زیادہ دیر نہیں کرنا چاہیے۔ ایسی مشق کو صرف چار دفعہ صبح کے وقت اور چار دفعہ شام کے وقت کرو۔ تب تم آہستہ آہستہ وقت کو بھی بڑھا سکتے ہو اور مشق کرنے کی تعداد کو بھی بڑھا سکتے ہو۔ تمہیں معلوم ہو جائے گا کہ تم ایسا کرنے کی طاقت رکھتے ہو۔ اور تم اس میں خوشی محسوس کرتے ہو۔ پس بڑی ہوشیاری اور احتیاط سے وقت کو چار سیکنڈ سے چھ سیکنڈ تک اس وقت بڑھاؤ جب تم محسوس کرتے ہو کہ تم میں ایسا کرنے کی طاقت ہے۔ شاید حبس دم تمہیں نقصان پہنچائے اگر تم بے قاعدگی سے اس کی مشق کرتے ہو۔

پہلی مشق اور سکونِ قلب

اعصاب کی پاکیزگی کے لیئے ان تینوں مشقوں میں سے جو اُوپر بیان کی گئی ہیں دو مشقیں نہ ہی مشکل ہیں اور نہ ہی خطرناک ہیں۔ پہلی مشق پر جتنا زیادہ عمل کرو گے اتنا ہی زیادہ اپنے آپ کو پُرسکون محسوس کرو گے۔ اسمِ اعظم "اللہ" کا تصور جمائے۔ اور اس مشق پر تم اس وقت بھی عمل کر سکتے ہو جب کہ تم اپنے کام پر بیٹھے ہوئے ہو۔ ایسا کرنے سے تم اپنے آپ کو بہتر محسوس کرو گے۔ اگر تم خوب محنت سے مشق کرو گے تو کسی دن آپ کی جوہرِ حیات یعنی مخفی قوت بھی بیدار ہو جائے گی۔ وہ لوگ جو دن میں ایک دو دفعہ مشق کرتے ہیں، اُن کے جسم و دل تھوڑا سا سکون حاصل کریں گے اور اُن کی آواز دلکش ہو جائے گی۔ جو لوگ اس سے زیادہ مشق کر سکتے ہیں اُن میں مخفی قوت بھی بیدار ہو جائے گی اور اُن کی تمام فطرت بھی تبدیل ہونے لگے گی اور علم کی کتاب اُن کے لیے کھل جائے گی۔ اُن کا اپنا دل اُن کے لیئے ایک کتاب بن جائے گا جس میں بے انتہا علم ہوگا

صوفیائے کرام اور رگِ لطیف

صوفیائے کرام کی رگِ لطیف کھلی ہوئی ہوتی

ہے۔ جب رگ لطیف کھلتی ہے اور جوہر حیات کی رو اوپر چڑھنی شروع ہو جاتی ہے۔ تو ہم اپنے حواس خمسہ سے پرے چلے جاتے ہیں اور ہمارے دل حواس خمسہ اور ہوش سے بالاتر ہو جاتے ہیں۔ ہم عقل یا فہم و فراست سے بھی دور چلے جاتے ہیں جہاں دلیل نہیں پہنچ سکتی۔ اس رگ لطیف کو کھولنا صوفیائے کرام کا بڑا نصب العین ہوتا ہے۔ ان کے نظریہ کے مطابق اس رگ لطیف کے ساتھ ساتھ سات مراکز یا کنول ہیں، جن میں سے تین خاص ہیں

اول: بنیادی مرکز۔ جو نخاع کے نچلے سرے پر ہے یعنی مقدس مرکز۔

(SACRED PLEXUS)

دوم: آفتابی مرکز۔ جو ناف کے بالمقابل ہے۔ (SOLAR PLEXUS)

سوم: چوٹی کا مرکز۔ جو دماغ میں ہے۔

ان تینوں مرکزوں میں سے پھر دو مرکز یعنی بنیادی مرکز اور چوٹی کا مرکز خاص اہمیت رکھتے ہیں۔ تمام قوت بنیادی مرکز سے لی جاتی ہے اور چوٹی کے مرکز میں لے جائی جاتی ہے۔

اوجس | یہ ایک مخفی قوت ہے۔ ہندو فقراء دعویٰ کرتے ہیں کہ انسانی جسم میں جو قوتیں پوشیدہ ہیں، ان تمام میں سے اوجس سب سے اعلیٰ

ہے۔ یہ اوجس انسان کے دماغ میں جمع ہوتا ہے۔ انسان کے دماغ میں جتنا زیادہ اوجس ہوتا ہے اتنا ہی وہ انسان زیادہ طاقتور، زیادہ عقلمند اور روحانی طور پر زیادہ قوی یا پختہ ہوتا ہے۔ اوجس کی وجہ سے ایسے آدمی کی ہر ایک حرکت طاقتور ہوتی ہے۔ اور دوسروں پر اس کا بڑا مقناطیسی اثر ہوتا ہے۔ اب یہ اوجس ہر ایک آدمی میں کم و بیش ہوتا ہے۔ تمام قوتیں جو انسان کے جسم میں اعلیٰ درجہ کا کام کرتی ہیں اوجس بن جاتی ہیں۔ وہی قوت جو بطور بجلی یا مقناطیسی باہر کام کرتی ہے اندرونی قوت میں تبدیل ہو جاتی ہے اسی طرح وہی قوتیں جو پٹھوں کی طاقت کے طور پر کام کر رہی ہیں اوجس میں تبدیل ہو جائے گی۔ انسان کے جسم میں قوتِ شہوانی یا قوت تولید بھی ایک زبردست قوت ہے۔ اگر اس قوت پر پورے طور پر قابو پا لیا جائے تو یہ بھی آسانی سے اوجس میں تبدیل ہو جاتی ہیں۔ ایک پاکدامن شخص ہی اپنے دماغ میں اوجس جمع کر سکتا ہے۔ جو شخص اپنی پاکدامنی کو کھو بیٹھتا ہے وہ روحانی قوت سے بھی محروم ہو جاتا ہے۔ وہ ذہنی قوت اور اخلاقی طاقت سے بھی ہاتھ دھو بیٹھتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ دنیا کے تمام مذاہب میں پاکدامنی کے لئے بہت زیادہ تاکید کی گئی ہے۔

حبسِ دم کی قسمیں

حبسِ دم کے تین درجے۔

اوّل: بہت سادہ - دوم: درمیانہ - سوم: بہت اونچا — یعنی ہر ایک حبسِ دم تین حصوں میں تقسیم ہے۔

۱۔ سانس اندر کشید کرنا ۲۔ سانس کا روکنا

۳۔ سانس کا باہر خارج کرنا۔

پھر حبسِ دم کی یہ تین حرکتیں جگہ اور وقت کے لحاظ سے بدلتی رہتی ہیں۔ جگہ سے مراد یہ ہے کہ جو حیات جسم کے کسی خاص حصے میں روکا جاتا ہے۔ وقت سے مراد یہ ہے کہ سانس کتنے وقت تک کسی خاص مقام میں روکنا چاہئے یعنی کتنے سیکنڈ ایک حرکت میں لگنا چاہئے اور کتنے سیکنڈ دوسری حرکت میں۔ اس حبسِ دم کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ مخفی طاقت بیدار ہو جاتی ہے۔

جب ہم ۱۲ سیکنڈ سے شروع کرتے ہوں تو یہ سب سے نچلی قسم کا حبسِ دم ہے اور جب ہم ۲۴ سیکنڈ سے شروع کرتے ہو تو درمیانہ حبسِ دم ہے۔ نہایت ہی اونچا حبسِ دم ۳۶ سیکنڈ سے شروع ہوتا ہے۔ سب سے نچلی قسم کے حبسِ دم میں پسینہ آتا ہے۔ درمیانہ حبسِ دم میں جسم کانپنے لگتا ہے۔ سب سے اونچے حبسِ دم میں جسم ہلکا ہو جاتا ہے یا روحانی مسرت یا مسرت

کاہلی کی کثرت ہوتی ہے۔

حبسِ دم کی چوتھی قسم

اس چوتھی قسم کے حبسِ دم میں مخفی طاقت یعنی جوہرِ حیات کو لمبی مشق سے بیدار کیا جاتا ہے اور اس لمبی مشق میں جوہرِ حیات کو روک کر کسی بیرونی یا اندرونی شے پر غور و فکر کیا جاتا ہے۔ پہلی تین مشقوں پر ایسا نہیں کیا جاتا۔

جب حبسِ دم کے ذریعہ دل میں سے کثافتوں کو نکال دیا جاتا ہے اور کثافتوں کا پردہ جو دل کی روشنی کو ڈھانپے ہوئے تھا دُور کر دیا جاتا ہے تو ہم دل کو یکسو کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں اور دل مراقبہ کے لئے موزوں اور قابل ہو جاتا ہے۔

سُلطان الافکار

صوفیائے کرام حبسِ دم کے ساتھ ذکرِ الٰہی کرنے کو سلطان الاذکار کہتے ہیں۔ اور ایسا کرنے سے تجلیاتِ الٰہیہ کا ظہور ملاحظہ فرماتے ہیں اور عجیب و غریب اسرار پوشیدہ اُن پر ظاہر ہوتے ہیں۔ اس قسم کا ذکر تمام فقراء کے خاندانوں میں موجود ہے۔

پہلا طریقہ۔ سلطان الاذکار کے طریقے بہت سے ہیں مگر آسان طریقہ یہ ہے کہ آنکھ، ناک، کان، منہ۔ ہاتھ کی انگلیوں سے بند کر کے سانس

کو ناف کے نیچے سے کھینچو اور دماغ تک لے جاؤ۔ اور وہاں اس کو روک لو اور طاقت کے موافق کچھ دیر روکے رکھو اور جب سانس کو ناف کے نیچے سے اوپر لے جانے لگو تو اللہ سانس میں کہو اور جب دماغ میں سانس کو حبس کرو تو ھُو کہو اور ھُو کہتے وقت لطیفہ اخفیٰ پر دل کی آنکھ کو لگائے رکھو لطیفۂ اخفیٰ ام الدماغ میں ہے اور جب حبسِ دم کی طاقت ختم ہونے لگے تو ناک کی راہ سانس چھوڑ دو۔ اور دوبارہ ایسا ہی کرو۔ اسی طرح شروع میں صرف دو چار بار کرنا چاہیئے اور رفتہ رفتہ مدت حبس دم کی بڑھاتے جاؤ۔

دوسرا طریقہ: سلطان الاذکار کا دوسرا طریقہ یہ ہے آنکھ۔ کان ناک منہ بند کر کے تصور کرو کہ کسی اونچی جگہ سے نیچی جگہ پانی یکساں گر رہا ہے۔ اس تصور کی حالت میں اسم ذات یعنی اللہ کا شغل بھی قلب اور لطیفہ اخفیٰ میں جاری رکھو۔ رفتہ رفتہ تصور کی یہ آواز اصل آواز بن جائے گی۔ اور غیب کی وہ آواز سنائی دینے لگے گی جس کی طلب ہر مجبور کو ہے اور جس کو حضرت موسےٰ نے کوہ طور پر سُنا تھا۔ اس شغل کو صوتِ سرمدی کہتے ہیں۔

تیسرا طریقہ: سلطان الاذکار کا تیسرا طریقہ یہ ہے کہ مردے کی

طرح بے حس و حرکت ہو کر اور لیٹ کر دونوں پاؤں کے انگوٹھے آپس میں باندھ لئے جائیں اور یکسو ہو کر اور حبس دم کر کے زیر ناف سے لفظ اللہ کو سانس کے ساتھ اٹھایا جائے۔ اور دام الدماغ میں سانس کو روک کر صوت سرمدی کا تصور کیا جائے اور کچھ دیر کے بعد جب کہ حبس دم کی طاقت ختم ہو سانس ھُو کہہ کر ناک کے راستے چھوڑ دیا جائے۔

ضروری ہدایات۔ کمزوری دماغ کی حالت میں حبس دم کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے۔ علاوہ ازیں حبس دم کی مشق کرنے سے پہلے کسی واقف کار درویش سے بھی زبانی پوچھ لینا چاہیے۔ ایسا نہ ہو کہ کتاب کے الفاظ اچھی طرح سمجھ میں نہ آئیں اور شغل میں غلطی ہو جائے کیونکہ غلطی ہو جانے سے بعض اوقات حواس خراب ہو جاتے ہیں۔ حبس دم کی مشق کے لئے کوئی وقت مقرر ہونا چاہیے۔ دنیا کے کاروبار ترک کر کے دن رات اسی کام میں نہیں لگے رہنا چاہیے۔

بائیسواں باب

مراقبہ کی پہلی منزل

جب بذریعہ حبس دم جسم کی آلودگیاں یا نجاستیں باہر پھینک دی جاتی ہیں اور اس کے بعد مشق سے احساسات کی غلامی سے دل کو آزاد کر دیا جاتا ہے تو دل مراقبہ کی پہلی منزل کے لئے موزوں ہو جاتا ہے یعنی دل کی باہر جانے والی طاقتوں کو روک دیا جاتا ہے یہ مراقبہ کی اس پہلی منزل میں دل نے کسی خاص شے پر اپنے آپ کو یکسو کرنا ہے۔ خواہ وہ جسم میں ہو یا جسم کے باہر اور اپنے آپ کو اس حالت میں رکھنا ہے۔

احساسات کے اعضاء پر قابو

تمام افعال اندرونی یا بیرونی اس کے وقت وقوع

میں آتے ہیں۔ جب دل اپنے آپ کو خاص مراکز کے ساتھ جنہیں اعضا کہتے ہیں مربوط کرلیتا ہے کہ ہم دل پر قابو حاصل کرلیں تو ہم احساسات اور مرضی یا ارادہ کو اپنے قابو میں لاسکتے ہیں اور یہ بات ممکنات میں سے ہے۔ وہ آدمی جو اپنے دل کو اپنی مرضی کے مطابق خاص مراکز کے ساتھ مربوط کرنے اور علیحدہ کرنے میں کامیاب ہو جاتا ہے تو وہ اپنے دل کی باہر جانے والی طاقتوں کو روکنے اور احساسات کی غلامی سے دل کو آزاد کرنے میں کامیاب ہو جاتا ہے۔

احساسات کے اعضاء باہر کی طرف عمل کر رہے ہیں اور بیرونی اشیاء سے ربط یا تعلق قائم کررہے ہیں۔ ان اعضا کو ارادہ یا مرضی کے قابو میں لانا ہی دل پر قابو حاصل کرنا ہے۔ اس طرح دل کو قابو کرنا اور اسے مرکز کے ساتھ مربوط نہ ہونے دینا ایک بہت بڑا کام ہے۔ کئی سالوں کی لگاتار جدوجہد اور صبر کے بعد ہی اس مقصد کے حاصل کرنے میں کامیابی ہو سکتی ہے۔

مراقبہ کی پہلی منزل

جب تم دل پر قابو حاصل کرنے کی مشق کچھ عرصہ تک کر چکو تو اگلا قدم اٹھانا

چاہئے یعنی دل کو خاص نقطوں کی طرف لگائے رکھنا۔ اس سے مراد یہ ہے کہ دل کو جسم کے خاص حصوں کو محسوس کرنے کے لئے مجبور کیا جائے۔ اور ساتھ ہی دل باقی دوسرے حصوں کو محسوس نہ کرے۔ مثلاً صرف ہاتھ کو محسوس کرنے کی کوشش کرو اور ساتھ ہی جسم کے دوسرے حصوں کی طرف بالکل توجہ نہ کرو۔ جب دل کو ایک خاص مقام میں محدود کر دیا جاتا ہے تو یہ مراقبہ کی پہلی منزل ہوتی ہے۔ یہ مراقبہ مختلف قسم کا ہوتا ہے اور اس کے ساتھ ہی تصور سے بھی تھوڑا سا کام لیا جانا چاہئے۔ مثلاً دل یا قلب کو جسمانی یا مادی دل کے ایک نقطہ کے متعلق غور کرنے میں لگانا چاہئے۔ ایسا کرنا بہت مشکل ہے۔ زیادہ آسان طریقہ یہ ہے کہ دل کو کنول کا ایک پھول تصور کر لیا جائے اور وہ کنول نورانی روشنی سے پر ہے اپنے قلب کو وہاں لگاؤ یا اس کنول کا تصور کرو جو تمہارے دماغ میں ہے اور نورانی روشنی سے پُر ہے یا رگ، لطیف میں مختلف مراکز کے متعلق غور و فکر کرو۔

شرائط: مراقبہ کی مشق تنہائی میں کرنی چاہئے۔ جہاں کسی قسم کا شور و غل نہ ہو اور نہ ہی کوئی اور بات توجہ کی یکسوئی میں خلل انداز ہو۔ روزانہ

خوراک بھی دل و دماغ کو تروتازہ رکھنے والی ہو اور طاقت دینے والی ہو۔ خوراک ثقیل نہ ہو ہلکی ہو۔ مثلاً دودھ، دلیا، سبزیات، پھل وغیرہ وغیرہ۔ دل کو قابو کرنا کوئی آسان کام نہیں ہے۔ اس کام کے کرنے کے لئے کافی مدت اور صبر درکار ہے۔ اس قسم کی تھوڑی سی طاقت بھی بڑی فائدہ مند ثابت ہو گی یہ طاقت کسی کو نقصان نہیں پہنچائے گی۔ بلکہ ہر ایک کو فائدہ دے گی۔ سب سے پہلے یہ طاقت اعصابی گھبراہٹ یا اضطراب کو اعتدال پر لائے گی، سکون پیدا کرے گی اور ہمیں زیادہ صاف طور پر چیزیں دیکھنے کے قابل بنائے گی۔ دل کی لہروں پر قابو حاصل کرنے کے قابل بنا دے گی۔ پرسکون وہ آدمی ہے جسے دل کی لہروں پر قابو ہو۔ طبیعت اور صحت بہتر ہو جائے گی۔ آواز دلکش ہو جائے گی۔ بعض اوقات روشنی کے چھوٹے چھوٹے نشان آپ کو دکھائی دیں گے اور زیادہ بڑے بڑے ہو جائیں گے۔ جب روشنی کے نشان نظر آنے لگیں تو یہ ترقی کی نشانی ہے۔

مراقبہ کے وقت مکمل خاموشی ہونی چاہیے کیونکہ اس دوران میں ایک پن کے زمین پر گرنے کی خفیف سی آواز بھی ایسا معلوم ہو گی جیسے بجلی کی کڑک کیونکہ اعضا جوں جوں زیادہ لطیف ہوتے جاتے ہیں توں توں ادراک یا احساسات بھی زیادہ لطیف ہوتے جاتے ہیں۔ مراقبہ میں ایسی منزلوں میں سے ہمیں گزرنا ہے۔ وہی لوگ اپنے

مقصد کے حصول میں کامیاب ہوں گے جو صبر و استقلال سے کام لیں گے اگر تم کامل یقین، زبردست استقلال، زبردست قوتِ ارادی، پوری توجہ کی یکسوئی اور محبت سے کام لو تو تم چھ ماہ کے اندر اندر اپنا مقصد حاصل کر سکتے ہو

دل کی یکسوئی کے اثرات

مراقبہ کی پہلی منزل میں دل کی یکسوئی کی مشق زیادہ ہوتی ہے۔ صوفیائے کرام اپنے تجربہ کی بنا پر بیان فرماتے ہیں کہ اگر دل ناک کی نوک پر یکسو ہو جائے تو صوفی چند دنوں کی مشق کے بعد عجیب و غریب خوشبوئیں سونگھنے لگتا ہے اگر دل زبان کی جڑ پر یکسو ہو جائے تو صوفی آوازیں سننے لگتا ہے۔ اگر زبان کی نوک پر دل یکسو ہو جائے تو صوفی عجیب و غریب ذائقے یا مزے محسوس کرنے لگتا ہے۔ اگر وہ اپنے دل کو تالو پر یکسو کرے تو وہ عجیب چیزیں دیکھنے لگتا ہے۔ اگر کوئی آدمی جس کا دل پریشان ہے ان مشقوں کو کرنے لگے گا تو پریشانی کی وجہ سے اپنے مقصد میں کامیاب نہیں ہوگا اور ان مشقوں کے اثرات کے متعلق شک کرنے لگے گا لیکن اگر وہ پرسکون دل کے ساتھ ان مشقوں کو استقلال کے ساتھ جاری رکھے گا تو وہ تھوڑی سی مشق کے بعد دل کی یکسوئی کے اثرات محسوس کرنے لگے گا اور اس کے تمام شکوک دور ہو جائیں گے۔

تینتیسواں باب

مراقبہ کی دوسری منزل

جب مراقبہ کی پہلی منزل کی مشق کے ذریعہ سے دل کی کثافتوں کو دور کر دیا جاتا ہے تو دل مراقبہ کی دوسری منزل کے لئے موزوں ہو جاتا ہے۔ مراقبہ کی پہلی منزل میں دل صرف ایک جز پہ خیال جمانے کی کوشش کرتا ہے یا ایک خاص مقام پر اپنے آپ کو لگائے رکھتا ہے۔ مثلاً دل کی چوٹی، دل در ماذی، وغیرہ وغیرہ پر۔ اور اگر دل صرف جسم کے اس خاص حصّہ میں سے احساسات حاصل کرنے میں کامیاب ہو جاتا ہے تو مراقبہ کی پہلی منزل تکمیل تک پہنچ جاتی ہے جب دل اس حالت میں کچھ عرصہ کے لئے اپنے آپ کو لگائے رکھنے میں کامیاب ہو جاتا ہے تو مراقبہ کی دوسری منزل طے کر لیتا ہے۔

شعور یا احساس

یہ بات ہر وقت ہمارے مشاہدے میں آتی ہے کہ بطور انسان ہمارا تمام علم شعور یا احساس سے تعلق رکھتا ہے۔ کرسی، میز یا دیگر اشیاء کا احساس مجھے بتلاتا ہے کہ یہ چیزیں میرے سامنے موجود ہیں۔ ساتھ ہی میری ہستی کا بہت بڑا حصہ ایسا ہے جس سے میں آگاہ نہیں ہوں یعنی جس کا مجھے احساس نہیں ہے۔ ہم اپنے جسم کے اندر تمام مختلف اعضا اور دماغ کے مختلف حصوں سے آگاہ نہیں ہیں یعنی ان تمام کا ہمیں احساس نہیں ہے۔

شعور اور لاشعور

جب میں روٹی کھاتا ہوں تو میں شعوری طور پر ایسا کام کرتا ہوں۔ جب میں اسے ہضم کرتا ہوں تو لاشعوری طور پر ایسا کرتا ہوں۔ جب خوراک خون میں تبدیل ہوتی ہے تو لاشعوری طور پر ایسا ہوتا ہے۔ تمام جسم کے تمام حصوں کو خون سے طاقت حاصل ہوتی ہے تو لاشعوری طور پر ایسا ہوتا ہے۔ تاہم میں (نفس، ذات خودی) ہی ہوں۔ جو یہ تمام فرائض ادا کر رہا ہوں۔ یہ بات ثابت کی جا سکتی ہے کہ تقریباً ہر ایک فعل یا عمل جس کا ہمیں اب احساس نہیں ہے نا احساس یا شعور کی سطح پر لایا جا سکتا ہے۔ دل ظاہرا طور پر ہمارے قابو کے بغیر دھڑک رہا

ہے۔ ہم میں سے کوئی دل کو قابو نہیں کر سکتا۔ لیکن مشق سے انسان دل کو بھی قابو میں لا سکتا ہے۔ حتیٰ کہ یہ ہماری مرضی کے مطابق آہستہ آہستہ یا جلدی جلدی دھڑکے گا یا بالکل اس کی دھڑکن بند ہو جائے گی۔ تقریباً جسم کا ہر ایک حصّہ قابو میں لایا جا سکتا ہے۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ وہ فرائض بھی جو ہمارے شعور یا احساس کے نیچے ہیں ہم (نفس) ہی ادا کرتے ہیں۔ فرق صرف اتنا ہے کہ ہم لاشعوری طور پر ایسا کر رہے ہیں۔ یہ بات ظاہر کرتی ہے کہ انسانی دل دو سطحوں پر کام کرتا ہے پہلی سطح شعوری سطح ہے جس پر تمام کام ہمیشہ اپنے نفس یا ذات یا خودی کے احساس کے ساتھ ہوتا رہتا ہے۔ دوسری سطح لاشعوری سطح ہے جہاں کہ تمام کام اپنے نفس کے احساس کے بغیر ہوتا رہتا ہے۔ دل کے کام کا وہ حصّہ جو نفس کے بغیر ہوتا ہے لاشعوری کام ہے اور وہ حصّہ جو اپنے نفس کے احساس کے ساتھ ہوتا ہے شعوری کام ہے۔ ادنیٰ حیوانوں میں یہ لاشعوری کام عقل حیوانی یا فطری افعال کہلاتا ہے مگر انسان میں جو اشرف المخلوقات ہے شعوری کام زیادہ فوقیت رکھتا ہے۔

مراقبہ کی دوسری منزل

مراقبہ کی پہلی منزل کی مشقوں کے بعد ہم مراقبہ کی دوسری منزل کی مشقوں کی طرف آتے ہیں جب کسی مقام کو بنیاد بناتے ہوئے اس مقام پر دل کو محدود کر دیا جاتا

ہے۔ تو ایک خاص قسم کی ذہنی لہریں اٹھنے لگتی ہیں۔ ان لہروں کو دوسری قسم کی لہریں ہڑپ نہیں کرتی ہیں لیکن بتدریج یہ لہریں نمایاں ہوتی جاتی ہیں جب کہ تمام دوسری لہریں پیچھے ہٹ جاتی ہیں اور بالآخر غائب ہو جاتی ہیں اور پھر ان لہروں کی کثرت وحدت میں تبدیل ہو جاتی ہے اور صرف ایک ہی لہر دل میں باقی رہ جاتی ہے۔ دل کی یہ حالت مراقبہ کی دوسری منزل کہلاتی ہے۔

ادراک کا ہر ایک فعل اور تین عمل

مراقبہ کی مشق کرنے سے پہلے اس بات کا سمجھنا نہایت ضروری ہے کہ ادراک کے ہر ایک فعل میں تین عمل شامل ہیں۔ مثلاً جب ہم کوئی آواز سنتے ہیں:۔

اوّل: سب سے پہلے بیرونی ارتعاش پیدا ہوتا ہے۔

دوم: پھر اعصابی حرکت ہے جو ارتعاش کو دل کی طرف لے جاتی ہے۔

سوم: اس کے بعد دل کی طرف سے جوابی عمل یا رد عمل جس کے ساتھ ساتھ اس شئے کا علم یا ادراک دفعتاً چمکتا ہے جو شئے کہ اسیقری ارتعاش سے لے کر ذہنی جوابی عمل تک ان مختلف تبدیلیوں کا بیرونی سبب تھی۔

علم الابدان میں ان تینوں عملوں کو

۱۔ اسیقری ارتعاش ۲۔ اعصاب و دماغ میں حرکت

۳- ذہنی ردِّ عمل یا جوابی عمل کہتے ہیں۔

اب یہ تینوں عمل اگرچہ علیحدہ علیحدہ ہیں اس طریق سے ملے جُلے ہوئے ہیں کہ بالکل مخلوط ہو گئے ہیں۔ درحقیقت ہم اُن میں سے کسی کو علیحدہ علیحدہ محسوس نہیں کر سکتے۔ ہم صرف اُن کے متحدہ اثر کو محسوس کرتے ہیں جس کو ہم بیرونی شے کہتے ہیں۔ لہٰذا ادراک کے ہر ایک فعل میں تین عمل شامل ہیں اور کوئی وجہ نہیں ہے کہ ہم ان عملوں میں کیوں نہ کوئی فرق یا تمیز کر سکیں۔

عملی مراقبہ

جب سابقہ تیاریوں سے دل مضبوط ہو جاتا ہے اور قابو میں آجاتا ہے اور اس میں زیادہ لطیف ادراک یا احساس کی طاقت پیدا ہو جاتی ہے تو دل کو مراقبہ میں لگانا چاہیئے۔ یہ مراقبہ کثیف اشیاء سے شروع کرنا چاہیئے اور آہستہ آہستہ زیادہ لطیف اشیا کی طرف بڑھنا چاہیئے۔ حتیٰ کہ یہ بے مقصد ہو جائے۔ دل کو پہلے احساسات کے بیرونی اسباب محسوس کرنے میں لگانا چاہیئے۔ پھر اندرونی حرکات اور پھر اس کا اپنا ردِّ عمل محسوس کرنے میں لگانا چاہیئے۔ جب دل احساسات کے بیرونی اسباب خود بخود محسوس کرنے میں کامیاب ہو جاتا ہے۔ تو وہ

تمام لطیف مادی ہستیوں، تمام لطیف جسموں اور شکلوں کو محسوس کرنے کی طاقت حاصل کر لیتا ہے۔ جب دل اندر خود بخود حرکات کو محسوس کرنے میں کامیاب ہو سکتا ہے تو وہ تمام ذہنی لہروں پر خواہ اپنے آپ میں ہوں یا دوسروں میں قابو حاصل کرے گا۔ اس سے پیشتر کہ وہ لہریں اپنے آپ کو مادی قوت میں تبدیل کریں، اور جب صوفی ذہنی ردِ عمل کو علیحدہ محسوس کرنے کے قابل ہو جائے گا تو وہ ہر ایک چیز کا علم حاصل کر لے گا۔ کیونکہ ہر ایک قابلِ احساس یا قابلِ ادراک شے اور ہر ایک خیال اس ردِ عمل کا نتیجہ ہے۔ اس منزل پر پہنچ کر وہ اپنے دل کی بنیادوں کو بھی دیکھ سکے گا اور دل اُس کے مکمل قابو میں ہو گا۔

مشق

مراقبہ اور نورانی روشنی

سیدھے دو زانو بیٹھو اور اپنے ناک کی نوک پر نظر جماؤ۔ بعد ازیں تمہیں معلوم ہو جائے گا کہ ناک کی نوک پر نظر جمانا کس طرح دل کو یکسو کرتا ہے۔ کس طرح دونوں آنکھوں کے متعلق اعصاب کو قابو کرنے سے ایک آدمی ردِ عمل کی قوس کو قابو کرنے میں نمایاں ترقی کرتا ہے اور اسی طرح ارادہ یا مرضی کے قابو کرنے میں۔ اپنے ناک کی نوک پر

ختم جمانے کی کوشش کرنے کے بعد اپنے مادّی دل (HEART) میں ایک فضا کا تصوّر کرو۔ اور اس فضا کے درمیان تصوّر کرو کہ شعلہ جل رہا ہے۔ پھر تصوّر کرو کہ وہ شعلہ تمہاری اپنی رُوح ہے اور اس شعلہ کے اندر ایک اور نورانی روشنی ہے اور وہ نورانی روشنی خداوند تعالیٰ کا نور ہے۔

اپنے مادّی دل میں اُس نورانی روشنی پر غور و فکر کرو۔ اس مشق کے لگاتار کرنے سے تمہارا مادّی دل کثافتوں سے پاک ہو جائے گا اور نورانی روشنی سے منوّر ہو جائے گا۔ ایسی حالت میں جو دعا بھی تم خداوند تعالیٰ کی درگاہ میں کرو گے انشاء اللہ تعالیٰ مقبولیت کا درجہ حاصل کرے گی۔ اور تم حصولِ مقصد میں کامیاب ہو جاؤ گے۔

مشق

کسی نیک پارسا آدمی کا جس کی عزّت آپ کے دل میں ہے یا کسی اچھی چیز کا جسے تم پسند کرتے ہو یا کسی ایسی پُر فضا جگہ کا جسے تم بہت زیادہ پسند کرتے ہو یا کسی سفیری کا جسے تم بہت زیادہ پسند کرتے ہو تصوّر اپنے دل میں جماؤ

اور یکسوئی کے ساتھ مراقبہ میں جاؤ۔ کچھ عرصہ کی مشق کے بعد ہر ایک مراقبہ کے عجیب غریب اثرات محسوس کرو گے۔

یکسوئی اور نورانی روشنی

اپنے دل میں مادّی دل کے کنول کا تصور کرو جس کی پتیاں نیچے کی طرف ہیں اور رگِ لطیف اس کنول میں سے گزر رہی ہے۔ سانس اندر کشید کرو اور جب تم سانس کو باہر خارج کر رہے ہو تو تصور کرو کہ کنول کی پتیاں اوپر کو مڑ گئی ہیں اور اس کنول کے اندر ایک نورانی روشنی ہے۔ اس بات پر دل کی یکسوئی کے ساتھ مراقبہ میں جاؤ۔ کچھ عرصہ مشق کرنے کے بعد تمہارا دل نورانی روشنی سے منور ہو جائے گا۔

مراقبہ کی مشقوں کا یہ نتیجہ ہوگا کہ ہم لطیف اشیاء کے متعلق اتنی ہی آسانی سے مراقبہ میں جا سکیں گے جتنی آسانی سے کثیف اشیاء کے متعلق۔ مشق کرنے سے ان تمام مراقبوں میں صوفی استحکام حاصل کر لیتا ہے۔ جب وہ مراقبہ میں جاتا ہے تو وہ تمام دوسرے خیالات کو باہر روک سکتا ہے۔ وہ اس چیز کی مطابقت اختیار کر لیتا ہے جس کے متعلق وہ مراقبہ میں جاتا ہے۔ جب وہ مراقبہ میں جاتا ہے تو وہ شیشے کے شگوفے کی طرح ہوتا ہے پھولوں کے سامنے وہ شیشہ

تقریباً پھولوں سے مطابقت اختیار کر لیتا ہے۔ اگر پھول سرخ ہے تو شیشہ بھی سرخ نظر آتا ہے یا اگر پھول نیلا ہے تو شیشہ بھی نیلا نظر آتا ہے۔

چوبیسواں باب

مراقبہ کی تیسری منزل

جب دل کو اتنی تربیت ہو جاتی ہے کہ وہ خاص اندرونی یا بیرونی مقام پر قائم رہ سکتا ہے تو دل میں اس مقام کی طرف روح میں لگاتار کھینچنے کی طاقت پیدا ہو جاتی ہے جب دل اتنی طاقت حاصل کر لیتا ہے تو مراقبہ کی تیسری منزل طے کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔

خود شعوری سے بالاتر حالت

اس سے پہلے مراقبہ کی دو منزلیں طے ہو چکی ہیں۔ یعنی ان کی مفصل تشریح کی جا چکی ہے۔ پہلی منزل وہ ہے جس میں دل شعوری طور پر کام کر سکتا ہے۔ دوسری منزل وہ ہے جس میں دل لاشعوری سطح پر کام کر سکتا

ہے۔ اب ہم تیسری اور آخری منزل کی طرف آتے ہیں۔ اس منزل میں دل شعوری سطح سے پرے جا سکتا ہے۔ ایک اور زیادہ اونچی سطح ہے جس پر دل کام کر سکتا ہے۔ جس طرح لاشعوری کام شعور سے نیچے ہوتا ہے اسی طرح ایک اور کام ہے جو شعور سے بالاتر ہے اور جس کام میں اپنی ذات یا نفس کا احساس نہیں ہوتا۔ ذات کا احساس صرف درمیانی سطح پر ہوتا ہے یعنی شعوری سطح پر۔ جب دل اس لکیر یعنی شعوری سطح سے اوپر یا نیچے چلا جاتا ہے، تو "میں" یعنی خودی کا احساس نہیں ہوتا ہے۔ اور پھر بھی دل کام کرتا ہے۔ جب دل خود شعوری (اپنے نفس پر نگاہ رکھنا) کی اس لکیر سے پرے چلا جاتا ہے تو یہ مراقبہ کی تیسری یا آخری منزل ہوتی ہے۔ اس منزل میں دل خود شعوری سے بالاتر ہوتا ہے یعنی حواس خمسہ یا شعور سے بالاتر حالت۔ مراقبہ کی اس تیسری منزل کو ہندو فقراء "سمادھی" کہتے ہیں۔

مراقبہ اور اس کے اثرات

پہلی حالت: جب کوئی آدمی گہری نیند سو جاتا ہے، تو وہ شعور سے نیچے کی سطح میں داخل ہو جاتا ہے یعنی شعوری حالت سے لاشعوری حالت میں چلا جاتا ہے اور نیند کے دوران وہ جسم کی مشینری کو چلاتا

ہے۔ وہ سانس لیتا ہے۔ مرد جسم کو حرکت دیتا ہے مگر اُسے اپنی خودی یا ذات یا نفس کا احساس کبھی نہیں ہوتا ہے۔ وہ غیر شعوری ہے یعنی وہ بے خبر ہے اور جب وہ جاگتا ہے، تو وہ وہی آدمی ہے جو گہری نیند سو گیا تھا۔ دوران نیند اُس کے علم میں کوئی اضافہ نہیں ہوتا۔ اس کے علم کا مجموعہ وہی رہتا ہے جو گہری نیند میں جانے سے پہلے تھا۔ کوئی روشن خیالی یا بصیرت اس میں پیدا نہیں ہوتی ہے۔ جاگنے کے بعد وہ صرف لاشعوری حالت سے پھر شعوری حالت میں آجاتا ہے اور باخبر یا ہوشمند ہو جاتا ہے۔

دوسری حالت: لیکن برعکس اس کے جب کوئی آدمی مراقبہ کی تیسری منزل میں جاتا ہے یعنی شعور سے بالاتر حالت میں جاتا ہے تو جب اس حالت سے باہر آتا ہے یعنی بیدار ہوتا ہے تو اُس کی حالت بالکل مختلف ہوتی ہے۔ وہ روشن خیال ہوتا ہے۔ وہ نبی یا ولی ہوتا ہے۔ اُس کی تمام سیرت و زندگی بدل جاتی ہے۔ اُس کا دل و دماغ منوّر ہو جاتا ہے۔

فرق: پہلی حالت اور دوسری حالت میں نمایاں فرق ہے۔ دونوں کے اثرات مختلف ہیں۔

ایک حالت سے تو انسان ویسے کا ویسا اٹھتا ہے جیسا کہ نیند سے

پہلے تھا۔ اور دوسری حالت سے انسان بالکل تبدیل شدہ اٹھتا ہے۔ یعنی اس تبدیل شدہ حالت میں یا تو وہ نبی یا ولی ہوتا ہے یا اس کا دل نورانی روشنی سے منور ہو جاتا ہے۔ جب اثرات مختلف ہیں تو اسباب بھی ضرور مختلف ہونے چاہئیں۔ چونکہ نور یا روشنی جس کے ساتھ ایک انسان مراقبہ سے بیدار ہوتا ہے بہت اعلیٰ درجہ کی چیز ہے۔ اس لئے یہ ضرور شعور یا احساس سے بالاتر ہے۔ اور مراقبہ کی تیسری منزل کو اسی لئے شعوری حالت سے بالاتر حالت کہا جاتا ہے۔

مراقبہ کی تیسری منزل اس وقت مکمل ہوتی ہے جب مراقبہ میں کسی شکل یا بیرونی حصہ کا خیال بالکل چھوڑ دیا جاتا ہے۔ فرض کرو کہ میں کسی کتاب پر خیال جما رہا ہوں اور بتدریج اس پر اپنے دل کو یکسو کرنے میں کامیاب ہو گیا ہوں اور صرف اندرونی احساسات کا ادراک کر رہا ہوں یعنی اصل مطلب کا بغیر کسی ظاہری شکل و صورت کے ادراک کر رہا ہوں۔ مراقبہ کی اس حالت کو ہندو فقرا ”سمادھی“ کہتے ہیں۔

خلاصہ مراقبہ گویا دم، مراقبہ کی پہلی منزل اور مراقبہ کی دوسری منزل طے کرنے کے بعد جب دل میں اتنی زبردست

طاقت پیدا ہو جاتی ہے کہ وہ ادراک کے بیرونی حصہ کو ترک کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔ اور صرف بیرونی حصہ پر غور و فکر کرتا رہتا ہے۔ تو ایسی حالت کو مراقبہ کی تیسری منزل کہتے ہیں۔ تینوں مراقبوں کا خلاصہ یہ ہے کہ اگر دل پہلے کسی شئے پر یکسو ہو سکتا ہے اور پھر اس یکسوئی کی حالت میں کچھ عرصہ تک رہ سکتا ہے اور اس کے بعد لگاتار یکسوئی سے اس ادراک کے اندرونی حصہ پر غور و فکر کر سکتا ہے تو ہر ایک چیز ایسے دل کے قابو میں آجاتی ہے یا بالفاظ دیگر یوں کہئے کہ جب کوئی آدمی اپنے دل کو کسی خاص شئے کی طرف رجوع کر سکتا ہے۔ اور وہاں اسے کافی وقت کے لئے قائم رکھ سکتا ہے اور ساتھ ہی اس شئے کو اندرونی حصہ سے علیحدہ کر سکتا ہے تو وہ آدمی مراقبہ کی تیسری منزل کامیابی کے ساتھ طے کر لیتا ہے۔ ایسی حالت میں اس شئے کی شکل و صورت غائب ہو جاتی ہے۔ اور صرف اس شئے کا مطلب ہی دل میں باقی رہ جاتا ہے اس منزل پر پہنچ کر کسی خاص مقام کی طرف لگاتار رجوع میں رہنے کی دل کی طاقت اس آدمی میں اتنی زبردست ہو جاتی ہے کہ وہ ادراک کے بیرونی حصہ کو ترک کرنے کے قابل ہو جاتا ہے اور صرف بیرونی حصہ یعنی اصل مطلب پر ہی غور و فکر کرتا رہتا ہے۔ دل کی ایسی حالت مراقبہ کی اعلیٰ منزل کہلاتی ہے۔

دل کی آنکھ

جب کوئی آدمی مراقبہ کی اس تیسری منزل کو کامیابی کے ساتھ طے کر لیتا ہے تو دل کے واستہ ہر ایک ایسی چیز دُور ہو جاتی ہے جو رُوح کی حکومت پر پردہ ڈالتی ہے اور تمام طاقتیں اس کے قابو میں آ جاتی ہیں اور علم کی روشنی سے اس کا دل و دماغ منور ہو جاتا ہے۔ اس منزل پر پہنچ کر اُس کی نہ صرف دل کی آنکھ کھُل جاتی ہے بلکہ اُس کے تمام ظاہری حواسِ خمسہ لطیف صورت میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ اور ان باطنی حواسِ خمسہ سے وہ ہزاروں میل دُور کی چیز یا آواز کو اسی طرح دیکھ سکتا ہے اور سُن سکتا ہے جس طرح کہ ہم اپنے ظاہری حواسِ خمسہ سے نزدیک کی چیز کا احساس کر سکتے ہیں۔ اور آواز سُن سکتے ہیں۔ اُس کے نزدیک وقت اور فاصلہ بے معنی ہے۔ ایسا آدمی مجسم ریڈیو ریسیونگ سیٹ، ٹیلی ویژن مشین اور مجسم براڈ کاسٹنگ مشین بن جاتا ہے جس طرح ہم ٹیلی ویژن ریڈیو مشین کے ذریعے دنیا کے ہر ایک براڈ کاسٹنگ سٹیشن سے نشر کی ہوئی آواز سُن سکتے ہیں اور بولنے والے کی تصویر اور اُس کی حرکات و سکنات کی تصاویر گھر بیٹھے دیکھ سکتے ہیں بشرطیکہ ہمارے گھر میں ٹیلی ویژن ریڈیو مشین موجود ہو۔ اسی طرح وہ آدمی ان مشینوں کے بغیر ہی دُور کی آواز سُن سکتا ہے۔ اور دُور کی

چیزیں دیکھ سکتا ہے۔ اپنے باطنی حواس خمسہ کے ذریعہ بلا پابندئ وقت فاصلہ تمام چیزوں کا ادراک یا احساس کر سکتا ہے۔ اس بارے میں مزید معلومات کے لئے میری دلچسپ اور پُر از معلومات کتاب "قرآن اور سائنس" کا مطالعہ فرمائیں۔

مراقبہ کی تیسری منزل زندگی کی سب سے اعلیٰ حالت ہے۔ یہ حالت اُس وقت پیدا ہوتی ہے جب سارے کا سارا دل ایک لہر بن جاتا ہے اور تمام مقامات اور مرکزوں کی امداد سے محروم ہو کر صرف خیال کا مقصد ہی دل میں موجود رہتا ہے۔

مراقبہ کے متعلق نہایت ضروری ہدایات

۱۔ جب جسم سُست ہو یا بیمار ہو یا جب دل بہت پریشان یا غمگین ہو تو مراقبہ کی مشق شروع نہیں کرنی چاہیے۔

۲۔ مراقبہ کی مشق گھر سے باہر کسی پُر فضا، پُر سکون اور تنہا جگہ میں کرنی چاہیے جو شور و غل سے دور ہو اور وہاں کوئی چیز توجہ کی یکسوئی اور سکون میں خلل انداز نہ ہو۔ اگر ایسا نہ ہو سکے تو گھر میں ہی ایک علیحدہ کمرہ ہونا

چاہیئے، جو نہایت ہی صاف ستھرا ہو اور لوبان وغیرہ سے اس کو خوشبو دار رکھا جائے۔

۳۔ ہر ایک مشق خداوند تعالیٰ کی حمد سے شروع کرنی چاہیئے اور حضرت محمد رسول کریمؐ پر درود بھیجنا چاہیئے۔ اس کے بعد خداوند تعالیٰ، حضرت رسول کریمؐ، بزرگان دین، اللہ تعالیٰ کے تمام پیغمبروں اور ولیوں کی برکات حاصل کرنے کے لیئے عاجزی سے دعا کرنی چاہیئے۔

۴۔ غذا سادہ، ہلکی، زود ہضم اور دل و دماغ کو ترو تازہ کرنے والی ہو مثلاً شہد، دودھ، دلیا، سبزیات پھل وغیرہ۔

۵۔ جسم اور دل کی مکمل پاکیزگی، خیالات، اقوال اور افعال میں مکمل پاکیزگی اور حلال روزی۔

پچیسواں باب

صوفیائے کرام کی غیر معمولی روحانی قوتیں

مراقبہ اور غیر معمولی روحانی قوت

صوفیائے کرام بیان کرتے ہیں کہ صوفی اپنے بلاواسطہ حواس خمسہ کے ادراک سے ورے جا سکتا ہے اور اپنی عقل و دلیل سے بھی ورے جا سکتا ہے۔ شعور سے بالاتر حالت میں پہنچنے کے لئے صرف ایک ہی راستہ ہے اور وہ قلب کی یکسوئی سے پرے ہے اب وہ کون سی چیز ہے جو دل کی یکسوئی میں رکاوٹ ڈالتی ہے یہیں معلوم ہے کہ وہ ہمارے اپنے گزشتہ افعال کے نقوش ہیں۔ ہم نے خود بھی

مشاہدہ کیا ہوگا کہ جب تم اپنے دل کو یکسو کرنے کی کوشش کرتے ہو، تو تمہارے خیالات ادھر ادھر آوارہ پھرنے لگتے ہیں۔ نماز پڑھتے وقت یا خداوند تعالیٰ کی عبادت کرتے وقت جب تم اپنے دل کو یکسو کرنے کی کوشش کرتے ہو، تو اسی وقت ہی تمہارے گزشتہ افعال کے نقوش نمودار ہوتے ہیں اور دل کی یکسوئی کے راستے میں رکاوٹ ڈالتے ہیں۔ گیا وجہ ہے کہ گزشتہ افعال کے یہ نقوش یکسوئی کی ضرورت کے وقت اپنی طاقت کا اظہار کرتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ تم انہیں دبانے کی کوشش کرتے ہو اور وہ اپنی تمام قوت کے ساتھ جوابی عمل یا رد عمل کرتے ہیں۔ اب ان تمام خیالات کو مراقبہ کے ذریعہ سے ایسا دبانا ہے کہ صرف ایک خیال جس کو ہم قائم رکھنا چاہتے ہیں، قائم رہے صرف مراقبہ ہی اپنی تیسری منزل میں ایسے نقوش کو دبانے کی طاقت رکھتا ہے لہٰذا اس مقصد کو حاصل کرنے کے لئے مراقبہ کی تیسری منزل ہی بہترین مشق ہے

پہلی مثال

ہماری خوراک جو اناج، پھل، سبزیات وغیرہ کی شکل میں ہے سورج سے براہ راست اپنے اندر جذب کرتی ہے۔ جسم کو تندرست رکھنے کے لئے

جب ہم یہ چیزیں کھاتے ہیں تو گویا ان چیزوں میں سورج کی جمع شدہ توانائی کو ہم اپنے اندر جذب کرتے ہیں۔ صوفی میں یہ روحانی طاقت ہے کہ وہ براہ راست اس توانائی کو سورج سے حاصل کر سکتا ہے اور یہ ممکنات میں سے ہے۔ صوفی روزانہ صبح طلوع آفتاب کے وقت سورج کی طرف منہ کر کے مراقبہ کی حالت میں بیٹھ کر اس توانائی کو سورج سے براہ راست حاصل کرتا ہے مزید تفصیلات کے لئے میری کتاب رُوح، قرآن اور سائنس کا مطالعہ فرمائیں۔

دوسری مثال

قدرت تاروں کے بغیر بجلی کی بہت سی طاقت ایک جگہ سے دوسری جگہ پہنچاتی ہے۔ اسی طرح صوفی اپنی ذہنی بجلی کی طاقت کو تار کے بغیر ایک جگہ سے دوسری جگہ بھیج سکتا ہے۔ ہمارا دل بالکل ایسا ہی ہے جیسا کہ بجلی کا پاور ہاؤس۔ ہمارے دل کی بجلی میں سے بجلی کی چنگاریاں خیالات کی صورت میں نکلتی رہتی ہیں۔ صوفی ان خیالات کی لہروں کو ایک جگہ سے دوسری جگہ بھیج سکتا ہے۔ موجودہ سائنس دانوں نے بھی حال ہی میں یہ بات دریافت کی ہے کہ پیدا کردہ بجلی کی لہریں بغیر تار کے ایک جگہ سے دوسری جگہ بھیجی جا

سکتی ہیں۔ جیسے آواز یا عکس کی لہریں۔ صوفی مراقبہ کی حالت میں اپنے خیالات کی لطیف لہروں کو بغیر تاروں کے ایک جگہ سے دوسری جگہ پہنچا سکتا ہے مزید تفصیل کے لئے میری تصنیف "روح، قرآن اور سائنس" کا مطالعہ فرمائیے۔

تیسری مثال

انسان ہر ایک چیز جو کثیف حالت میں ہے دیکھ سکتا ہے مگر معمولی آدمی ہر ایک چیز جو بہت لطیف حالت میں ہے نہیں دیکھ سکتا۔ کچھ عرصہ مراقبہ کی مشق کرنے کے بعد تمہارے ادراک یا احساسات اتنے لطیف ہو جائیں گے کہ تم تمام چیزوں کو جو لطیف حالت میں ہیں (آدمی) دیکھنے کے قابل ہو جاؤ گے۔ مثلاً ہر ایک آدمی اپنے اردگرد ایک خاص روشنی رکھتا ہے اور وہ اس خاص روشنی کو نکالتا رہتا ہے اور مراقبہ کی مشق کرنے والا صوفی اس روشنی کو دیکھ سکتا ہے لیکن ہم اس روشنی کو نہیں دیکھ سکتے اگرچہ ہم تمام اس روشنی کے لطیف ذرات لگاتار باہر پھینکتے رہتے ہیں جس طرح کہ ایک پھول لگاتار لطیف ذرات کو باہر پھینکتا رہتا ہے۔ یہ لطیف ذرات بھی

اس پھول کو سونگھنے کے قابل بناتے ہیں۔

مسجد یا مندر یا گرجا بنانے میں حکمت

خداوند تعالیٰ کی عبادت کرنے کے لئے ہر ایک مذہب کے لوگ کوئی نہ کوئی عبادت گاہ بناتے ہیں۔ جہاں جاکر مقررہ وقت پر لوگ اپنے مالک حقیقی کی پرستش کرتے ہیں۔ کیا آپ نے کبھی غور کیا کہ اس میں کیا حکمت ہے؟ ذیل میں اس حکمت کو واضح کیا جاتا ہے:۔

ہم اپنی زندگی میں ہر روز نیک و بدخیالات کے لطیف ذرات باہر پھینکتے رہتے ہیں اور ہر جگہ جہاں کہیں بھی ہم جائیں فضا ان لطیف ذرات سے پر ہے۔ روشن ضمیر لوگوں نے معلوم کیا کہ اس جگہ جہاں خداوند تعالیٰ کی عبادت کی جاتی ہے فضا میں نیکی کے لطیف ذرات عام طور پر بہت زیادہ ہوتے ہیں کیونکہ ہر روز وہاں نیک لوگ خداوند تعالیٰ کی عبادت کے لئے جاتے ہیں اور وہاں وہ نیکی کے لطیف ذرات زیادہ مقدار میں باہر پھینکتے ہیں۔ اور وہاں کی فضا نیکی کے لطیف ذرات سے زیادہ پر ہوتی ہے۔ جتنا زیادہ لوگ وہاں جاتے ہیں، اتنا ہی زیادہ وہ گناہ سے پاک ہوتے ہیں اور اتنا ہی وہ جگہ پاک اور مقدس ہوتی جاتی ہے۔ اگر کوئی آدمی جس میں سکون اور روحانی روشنی کی

لگی ہے۔ وہاں جاتا ہے تو وہ جگہ اور وہاں کی فضا اس پر اچھا اثر کرتی ہے اور اس میں سکون اور روحانی روشنی پیدا کرتی ہے۔ لہذا تمام عبادت گاہوں اور مقدس جگہوں کے بنانے میں یہی حکمت ہے کہ وہاں کی فضا نیکی کے لطیف ذرات سے زیادہ پُر ہوتی ہے اور عبادت کرنے والوں پر خوشگوار اور رُوح افزا اثر کرتی ہے اور انہیں زیادہ نیک اور پاکباز بناتی ہے لیکن اس بات کو یاد رکھنا چاہئے کہ تمام عبادت گاہوں کا تقدس یا پاکی اُن پاکباز لوگوں پر منحصر ہے جو وہاں عبادت کے لئے جمع ہوتے ہیں۔

اسلام نماز اور مسجد

اسلام نے ہر روز پانچ دفعہ مسجد میں جاکر باجماعت نماز ادا کرنے کی جو تاکید فرمائی ہے، وہ اسی حکمت پر مبنی ہے۔ دُنیا کے تمام مذاہب میں سے اسلام ہی ایک ایسا مذہب ہے جو دن میں پانچ دفعہ مسجد میں جاکر باجماعت عبادت کرنے کی بہت زیادہ تاکید کرتا ہے۔ قرآن پاک میں ہے

وارکعوا مع الراکعین۔ نیز ایک مشہور شاعر کہتا ہے ؎

بجتا ہے فقط چرچ میں اتوار کو گھنٹہ

سنکھ اور اذاں گونجتے ہیں روز برابر

نیک لوگوں کی صحبت اور انکے روحانی اثرات

ہر ایک مذہب نے تاکید فرمائی ہے کہ ہمیں نیک، اور پاکباز لوگوں کی صحبت سے فیض حاصل کرنا سیکھنا چاہیے اس میں کیا حکمت ہے؟ اس میں بھی وہی حکمت ہے، جو عبادت گاہوں کے بنانے اور وہاں جاکر خداوند تعالٰے کی عبادت کرنے میں ہے۔ نیک اور پاک باز لوگوں کے خیالات عام لوگوں کے خیالات کی نسبت زیادہ پاکیزہ ہوتے ہیں اور وہ ہر وقت نیکی کے لطیف ذرات اپنے میں سے باہر پھینکتے رہتے ہیں اور اردگرد کی فضا کو ان لطیف ذرات سے پُر کرتے رہتے ہیں۔ خداوند تعالٰی کے یہ نیک بندے ہر وقت ان لطیف ذرات کو خاص روشنی کی صورت میں باہر نکالتے رہتے ہیں، جو نورانی یا روحانی روشنی ہوتی ہے ہمیں وہ روشنی نظر نہیں آتی۔ مگر خدا کے وہ نیک بندے اس روشنی کو دیکھ سکتے ہیں۔ علاوہ ازیں وہ اپنا بہت زیادہ روحانی اثر اپنے گردونواح پر دن رات ہر وقت ڈالتے رہتے ہیں معمولی لوگ جب ان کی صحبت میں بیٹھتے ہیں تو وہ ایسی فضا میں بیٹھے رہتے ہوتے ہیں جو نیکی کے لطیف ذرات سے پُر ہوتی ہے اور

پُرسکون بھی ہوتی ہے۔ اس فضا میں وہ براہ راست ایسے پاک باز
لوگوں کے حلقہ میں آجاتے ہیں اور لگاتار صحبت سے اُن کے روحانی
رنگ میں رنگے جاتے ہیں یعنی وہ معمولی لوگ بھی پاک اور پاکباز بن جاتے
ہیں۔ اُن کے دلوں سے گناہوں اور بدیوں کی کثافتیں دُور ہو جاتی ہیں اور نورانی
یا روحانی روشنی سے اُن کے دل بھی منور ہو جاتے ہیں۔ اسی لئے فارسی کے
مشہور شاعر نے فرمایا ہے ؎

صحبتِ صالح ترا صالح کُند
صحبتِ طالع ترا طالع کُند

یعنی نیک لوگوں کی صحبت تجھے نیک بناتی ہے اور بد لوگوں کی
صحبت تجھے بد بناتی ہے۔

دُنیا کی تاریخ اس بات پر روشنی ڈالتی ہے اور اس بات کی شاہد ہے
کہ کس طرح مختلف زمانوں میں خداوند تعالیٰ کے نیک بندوں یعنی پیغمبروں، ولیوں،
صوفیوں اور فقراء نے اپنے روحانی اثر سے نہایت ہی بدکردار لوگوں کو نیک
اور پاک باز بنا دیا۔

دُنیا کے تمام مذاہب کے لوگ اور مہذب قومیں انگشت بدنداں ہیں

کہ ہمارے نبی کریم پیغمبر آخرالزماں مجسّم روحانیت تھے اور کس طرح آپ نے اپنے روحانی اثر سے ایک نہایت ہی جاہل اور بد اخلاق قوم کی اصلاح کی۔ کس طرح آپ کے جانشین اور صحابہ کرامؓ جو آپؐ کی طرح روحانیت کے رنگ میں رنگے ہوئے تھے اپنے رہبر کاملؐ کے نقش قدم پر چلے اور کس طرح انہوں نے اسلام کی اعلیٰ تعلیم، اعلیٰ اخلاق اور روحانی اثرات کو دنیا کے کونہ کونہ تک پہنچایا۔ ہماری رہنمائی کے لئے اُن کی پاکیزہ زندگیاں ہر لحاظ سے عملی رنگ میں اب تک بھی کامل نمونہ ثابت ہو رہی ہیں۔ ان کے بعد بزرگانِ دین اور صوفیائے کرام کی روحانی ہستیاں بھی ہمیں اب تک روحانی سبق سکھا رہی ہیں۔

چھبیسواں باب

روحانی کرشمے

روحانی فطرت ہم جانتے ہیں کہ انسان کا ایک جسم آنکھیں، کان، ناک، زبان اور ہاتھ ہیں۔ جسم اور اعضائے حواس خمسہ کے علاوہ انسان ایک روحانی فطرت بھی رکھتا ہے جس کو ہم دیکھ نہیں سکتے۔ جب وہ ریاضت سے اس روحانی فطرت کو ترقی کی اس اعلیٰ منزل تک لے جاتا ہے تو روحانی فطرت اپنی عجیب و غریب روحانی طاقت کا انکشاف کرنے لگتی ہے اور وہ اس راز سے واقف ہو جاتا ہے کہ خداوند تعالیٰ کی روحانی بادشاہت اس کے اپنے اندر ہی ہے۔

صوفی اس روحانی اصول کے مطابق اس بات کا دعویٰ کرتا ہے کہ

حبس دم اور مراقبہ کی تمام منازل طے کرنے کے بعد۔ وہ ایسے اعلیٰ مقام پر پہنچ جاتا ہے جہاں اُسے اپنے دل و دماغ اور جسم کے ہر رگ و ریشہ پر قابو حاصل ہو جاتا ہے اور اس میں بڑی زبردست روحانی طاقت پیدا ہو جاتی ہے۔ وہ اپنی روحانی طاقت سے ایسے عجیب و غریب روحانی کرشمے دکھلاتا ہے کہ ہماری ظاہری آنکھیں اس بات کا یقین کرنے سے قاصر رہتی ہیں کہ آیا ہم اُس کے روحانی کرشمے یا عجیب و غریب کرامات خواب میں دیکھ رہے ہیں یا سچ مچ اپنی ظاہری آنکھوں سے۔

روحانی کرشمے

۱۔ جب صوفی ایک خاص اعصابی رو پر جو پھیپھڑوں اور جسم کے تمام اُوپر کے حصّوں کو قابو میں رکھتی ہے۔ پورا پورا تسلط حاصل کر لیتا ہے تو وہ وزن میں ہلکا ہو جاتا ہے۔ وہ اتنا ہلکا ہو جاتا ہے کہ وہ پانی میں نہیں ڈوب سکتا۔ وہ کانٹوں اور تلوار کے پھلوں پر چل سکتا ہے اور آگ میں کھڑا ہو سکتا ہے۔

۲۔ جب صوفی ایک خاص اعصابی رو پر پورا قابو حاصل کر لیتا ہے تو

روشنی کی تیز چمک اُسے گھیر لیتی ہے۔ جب کبھی وہ چاہتا ہے روشنی اُس کے جسم سے چمکتی ہے۔

۳۔ صوفی جب کان اور ایتھر کے تعلق پر مراقبہ اعلیٰ میں اپنے دل میں یکسو کرتا ہے تو اس میں عام شے کی طاقت سے بالاتر طاقت پیدا ہو جاتی ہے خلا ایتھر سے پُر ہے اور کان بطور آلہ ہے۔ ان دونوں کے تعلق پر دل کو یکسو کر کے وہ سننے کی غیر معمولی طاقت حاصل کر لیتا ہے۔ ایسی حالت میں وہ میلوں دور کی بات بھی سُن سکتا ہے۔

۴۔ فقراء کے نظریہ کے مطابق اس جسم کا مسالہ ایتھر ہی ہے۔ ایتھر کو ہندی میں آکاش بھی کہتے ہیں۔ ایتھر کی ایک خاص شکل سے ہی جسم بن جاتا ہے۔ جب صوفی اپنے جسم کے اس ایتھر مسالہ پر مراقبۂ اعلیٰ میں اپنے دل کو یکسو کرتا ہے تو یہ جسم ایتھر کا سا ہلکا پن حاصل کر لیتا ہے اور روئی کی طرح ہلکا ہو جاتا ہے۔ ایسی حالت میں وہ جہاں کہیں جانا چاہے، ہوا میں اڑ کر جا سکتا ہے۔

۵۔ جب صوفی گلے کے کھوکھلے حصہ پر مراقبہ میں اپنے دل کو یکسو کرتا ہے تو اگر وہ بھوکا ہے تو اس کی بھوک مرٹ جاتی ہے۔

۶۔ جب صوفی اپنے دل (مادی) میں نورانی روشنی پر مراقبہ میں اپنے دل کو یکسو کرتا ہے تو ایسی حالت میں وہ اُن چیزوں کو دیکھ سکتا ہے جو بہت دُور ہیں یا ان واقعات کو دیکھ سکتا ہے جو میلوں دُور وقوع میں آرہے ہیں خواہ راستہ میں اونچے اونچے پہاڑ ہی کیوں نہ ہوں۔ علاوہ ازیں وہ اُن چیزوں کو بھی دیکھ سکتا ہے جو بہت لطیف حالت میں ہوتی ہیں۔

۷۔ جب صوفی غیر معمولی جسمانی طاقت حاصل کرنا چاہتا ہے تو وہ مراقبۂ اعلیٰ میں ہاتھی کی جسمانی طاقت پر اپنے دل کو یکسو کرنے سے غیر معمولی طاقت حاصل کر لیتا ہے یعنی بے انتہا طاقت اُس میں پیدا ہو جاتی ہے ایسی حالت میں وہ ایسے کارنامے نمایاں کر سکتا ہے جن کے کرنے کے لئے ہاتھی کی سی غیر معمولی طاقت درکار ہے۔

۸۔ جب ہم کوئی لفظ سنتے ہیں تو تین عمل ظہور میں آتے ہیں۔ سب سے پہلے بیرونی ارتعاش پیدا ہوتا ہے۔ پھر بیرونی احساس کان کے ذریعہ دل تک پہنچایا جاتا ہے۔ اس کے بعد دل جوابی عمل یا ردِّ عمل کرتا ہے اور ہم لفظ کو جان لیتے ہیں یعنی اُس لفظ کی آواز کے معنے سمجھ لیتے ہیں لہٰذا وہ لا ہوا لفظ جس کے معنی ہم جانتے ہیں تین عملوں کا مرکب یا آمیزش ہے،

۱۔ ارتعاش ۲۔ احساس ۳۔ ردِّ عمل

بالعموم یہ تینوں عمل جُدا جُدا نہیں ہوسکتے لیکن صوفی مشق کرنے سے انہیں جدا جدا کرسکتا ہے۔ جب ایسا کرنے میں وہ کامیاب ہوجاتا ہے تو وہ ایک عجیب و غریب طاقت حاصل کرلیتا ہے۔ اگر وہ مراقبہ اعلیٰ میں کسی آواز پر اپنے دل کو یکسو کرتا ہے تو وہ اس آواز کے معنی سمجھ لیتا ہے خواہ وہ آواز کسی آدمی کے منہ سے نکلی ہو خواہ کسی حیوان کے منہ سے۔

۹۔ جب صوفی مراقبۂ اعلیٰ میں دل کو کسی بات پر یکسو کرنے کی پوری طاقت حاصل کرلیتا ہے، تو اُسے اس بات کا پورا علم ہوجاتا ہے اور اس چیز پر اُسے پوری قدرت حاصل ہوجاتی ہے۔

ستائیسواں باب

علمِ تنفس کا روحانی پہلو اور مشقیں

ہمارا جسم تنفس کے معبد کے طور پر ہے۔ تنفس بطور ایک لیمپ کے ہے جس میں روح کی روشنی جل رہی ہے۔ روحانیت میں وہی آدمی ترقی کر سکتا ہے جو ان تینوں کی اہمیت کو پورے طور پر تسلیم کرتا ہے اور ان میں سے ہر ایک کی طرف مناسب اور پوری توجہ دیتا ہے۔

اب ہم علم تنفس کے روحانی پہلو کو مشقوں کے سلسلہ کی صورت میں لیتے ہیں اور ہر ایک مشق کے ساتھ ساتھ اس مشق کی تشریح بھی کرتے جاتے ہیں

صوفیوں کے روحانی تنفس کی بنیاد رواں تنفس (RYTHMIC BREATHING) پر ہے جس کے متعلق مفصل ہدایات کسی پہلے باب میں دی جا چکی ہیں۔ ان

مشقوں کے شروع کرنے سے پہلے رواں تنفس کی اتنی زیادہ مشق ہونی چاہیئے کہ ہم اپنی مرضی کے مطابق معیّن طریق سے سانس لینے میں پوری پوری مہارت حاصل کر لیں۔ اور معیّن طریق سے سانس لینا ہماری ایک عادت ثانیہ بن جائے۔ جس وقت بھی چاہیں معیّن طریق سے سانس خود بخود چلنے لگے۔ ایسی مہارت قوّت ارادی کی ہدایت کے ماتحت خاص مقام کی طرف روحانی ارتعاش کے کھینچنے کے لئے دل کو آزاد چھوڑ دے گی۔ یہاں قوّت ارادی سے مراد پکّا ارادہ، پختہ ارادہ یا مصمّم ارادہ ہے اور یہ بجائے خود ایک زبردست طاقت ہے۔

مندرجہ ذیل مشقوں میں لمبے فائدہ اعادہ سے بچنے کے لئے ہم ہر مشق کے شروع کرنے سے پہلے صرف یہ الفاظ کہیں گے۔

"معیّن طریق سے سانس لو یعنی رواں سانس" اور پھر روحانی قوت کی مشق کے لئے ضروری ہدایات دیں گے۔ یا تربیت یافتہ قوت ارادی کے لئے ہدایات دیں گے۔ جو قوتِ ارادی کہ رواں تنفس کے ارتعاش کے سلسلہ میں کام کر رہی ہے قوتِ ارادی ایک وسیع اور دلچسپ مضمون ہے۔ امید ہے کہ قارئین کرام قوت ارادی کے کرشموں سے بخوبی واقف ہوں گے۔ اگر زندگی نے وفا کی تو انشاءاللہ

تقاضائے ارادہ کی قوت پر ایک علیحدہ کتاب قلمبند کر دی گا۔

مشق اوّل

جسم کے ہر رگ و ریشہ میں جوہر حیات کی تقسیم

۱- اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا کرکے فرش یا بستر پر پیٹھ کے بل لیٹ جاؤ اور اپنے ہاتھوں کو آفتابی مرکز کے اُوپر ہلکے طور پر رکھو۔ آفتابی مرکز کے اُوپر سے مراد معدہ کے گڑھے کے اُوپر جہاں پسلیاں جُدا ہونا شروع ہوتی ہیں۔ مزید تشریح کے لئے باب ۔۔ کا مطالعہ کریں) اور معیّن طریق سے سانس لو۔

۲- جب سانس میں مکمل طور پر باقاعدہ روانی قائم ہو جائے، تو کامل یقین واعتماد کے ساتھ اپنے دل میں یہ پختہ ارادہ کرو کہ ہر سانس جو اندر کشید کیا جاتا ہے، عالم گیر یا کائناتی ذخیرہ ہے۔ جوہر حیات کی ایک اضافہ شدہ مقدار اپنے اندر کھینچ لے گا جسے نظام عصبی حاصل کرے گا اور آفتابی مرکز اسے اپنے ذخیرہ میں جمع کر لے گا۔

۳- ہر سانس پر جو باہر خارج کیا جاتا ہے اپنے دل میں یہ ارادہ کرو کہ جوہر

حیات تمہارے سارے جسم میں تقسیم کیا جا رہا ہے اور تمہارے ہر ایک عضو اور حصّہ تک، ہر ایک پٹھے، خلیہ اور ایٹم (چھوٹے سے چھوٹا ذرّہ) تک۔ ہر ایک عصبہ، شریان اور رگ تک یعنی تمہارے سر کی چوٹی سے لے کر قدموں کے تلووں تک پہنچایا جا رہا ہے اور یہ جوہرِ حیات ہر ایک عصبہ میں جان ڈال رہا ہے، اسے مضبوط بنا رہا ہے۔ اور اُسے اُبھار رہا ہے۔ ہر ایک اعصابی مرکز میں دوبارہ توانائی بھر رہا ہے اور توانائی، قوت اور طاقت تمام نظامِ جسمانی میں بھیج رہا ہے۔

۴۔ جس وقت تم قوتِ ارادی کو کام میں لا رہے ہو اپنے ذہن میں مندرجۂ ذیل تصوّر جمانے کی کوشش کرو۔

"جوہرِ حیات باہر سے تمہارے اندر بڑی تیزی سے آ رہا ہے۔ تمہارے پھیپھڑوں میں سے اندر آ رہا ہے اور آفتابی مرکز فوراً اسے اپنے قابو میں کر رہا ہے۔ پھر سانس کو باہر خارج کرنے والی کوشش کے ساتھ ساتھ یہ جوہرِ حیات نظامِ جسمانی کے تمام حصوں میں بھیجا جا رہا ہے۔ ہاتھوں کی انگلیوں کے سِروں یا نوکوں تک اور پاؤں کے اگلے سروں تک۔

۵۔ خاص کوشش کے ساتھ قوتِ ارادی کے استعمال کرنے کی ضرورت نہیں

ہے۔ یعنی اس چیز کے لئے حکم کرو جسے تم روح میں لانا چاہتے ہو۔ اور پھر اس کی ذہنی تصویر بناؤ۔ بس یہی ضروری ہے۔ پر سکون حکم ذہنی تصویر کے ساتھ بہ جہا بہتر ہے بہ نسبت بالجبر قوتِ ارادی کے، جو جوہر حیات کو صرف غیر ضروری طور پر منتشر کر دیتی ہے۔

۶۔ مندرجہ بالا مشق نہایت کار آمد ہے اور نظام عصبی کو تازہ دم کرتی ہے اور مضبوط بناتی ہے اور تمام جسم میں ایک سکون بخش احساس پیدا کرتی ہے یہ مشق اُن لوگوں کے لئے خاص طور پر مفید ہے جو توانائی کی کمی اور تھکن محسوس کرتے ہیں۔

مشق دوم
درد روکنے کی مشق

۱۔ فرش یا بستر پر پیٹھ کے بل لیٹ کر یا سیدھے بیٹھ کر معیّن طریق سے سانس لو اور جب سانس میں موزوں روانی قائم ہو جائے، اپنے دل میں پختہ ارادہ کے ساتھ یہ خیال جماؤ کہ تم جوہر حیات اندر کشید کر رہے ہو۔

۲۔ پھر جب تم سانس باہر خارج کرو تو دورانِ خون اور اعصابی رو دوبارہ قائم کرنے کے لئے جوہرِ حیات کو تکلیف دہ مقام کی طرف بھیجو۔

۳۔ پھر تکلیف دہ حالت کو دُور کرنے کے مقصد کے لئے اور زیادہ جوہر حیات اندر کشید کرو۔

۴۔ پھر سانس باہر خارج کرو۔ اور ساتھ ہی دل میں پختہ ارادہ کے ساتھ یہ خیال جماؤ کہ تم درد کو باہر دھکیل رہے ہو۔

۵۔ اس کے بعد مندرجہ بالا احکام کو ادل بدل کر دو۔

سانس باہر خارج کرتے وقت خیال جماؤ کہ تم تکلیف دہ مقام میں اکساہٹ پیدا کر رہے ہو اور اگلی دفعہ سانس باہر خارج کرتے وقت خیال جماؤ کہ تم درد کو باہر نکال رہے ہو۔ سات سانسوں تک اس طریق کو قائم رکھو۔

۶۔ پھر پاک صاف کرنے والے سانس کی مشق کرو (باب ۱۱، مشق اوّل ملاحظہ ہو) اور تھوڑی دیر آرام کرو۔

۷۔ پھر دوبارہ پاک صاف کرنے والی مشق کرو۔ حتیٰ کہ درد سے نجات حاصل ہو اور انشاء اللہ ایسا جلد ہی ہوگا۔

۸۔ پیشتر اس کے سات دفعہ سانس کو ختم کیا جائے بہت سے درد وہاں سے آرام ہو جائے گا۔

۹۔ اگر ہاتھ کو تکلیف دہ مقام پر رکھ دیا جائے تو بہت جلد بہتر نتائج حاصل ہوں گے۔ اگر ہاتھ کی صرف تینوں انگلیوں (انگوٹھا اور ساتھ کی دو انگلیاں) کے سروں سے اس مقام کو چھوا جائے تو اور بھی جلد آرام ہو جائے گا۔ ان تینوں انگلیوں کے سروں سے جوہر حیات کی برقی رو نہیں بہت تیزی سے نکلتی ہیں اور بہت جلد اپنا اثر دکھاتی ہیں اور ساتھ ہی جوہر حیات کی لہر کو بازو اور ہاتھ میں سے گزار کر اُس تکلیف دہ مقام میں بھیجو۔

نوٹ:۔ اگر زندگی نے وفا کی تو انشاء اللہ تعالیٰ انسان میں برقی قوت پر ایک کتاب تحریر کروں گا جس میں تشریح کی جائے گی کہ انسانی جسم میں کون سے حصوں میں برقی طاقت بہت زیادہ ہے اور کس طرح زندگی کی اس برقی بیٹری سے شفا بخش برقی رو نیں نکل رہی ہیں اور جسم کے کن کن مقامات میں برقی ذخیرہ ہے اور کس مقام سے اس کا تیزی کے ساتھ نکاس ہوتا ہے۔

مشق سوم

ناقص دورانِ خون اور سر درد کا علاج

۱۔ فرش یا بستر پر بیٹھ کے بل لیٹ جاؤ یا سیدھے بیٹھ جاؤ اور سانس میں موزوں روانی پیدا کر لو۔

۲۔ ہر بار سانس باہر خارج کرتے وقت دوران کا رُخ اس مقام کی طرف کر دو جہاں تم خون کھینچنا چاہتے ہو اور ناقص دورانِ خون کی وجہ سے تکلیف میں ہے۔ یہ طریقہ اُن مریضوں کے لئے جن کے پاؤں سرد رہتے ہیں یا جن کو سر درد کی شکایت ہے مؤثر ہے۔ ان دونوں قسم کے مریضوں کی صورت میں دورانِ خون کا رُخ نیچے کی طرف کرنا ہے۔ پہلی صورت میں پاؤں کو گرمانا ہے اور دوسری صورت میں دماغ کو خون کے بہت زیادہ دباؤ سے نجات دلانا ہے۔

۳۔ سر درد کی صورت میں پہلے مشق دوم کو آزماؤ۔ پھر دورانِ خون کا رُخ نیچے کی طرف کر دو۔

۴۔ جب دورانِ خون نیچے کی طرف حرکت کرے گا تو تم اکثر اپنی ٹانگوں میں گرمائی محسوس کرو گے۔

۵۔ دورانِ خون زیادہ تر قوتِ ارادی کے ماتحت ہوتا ہے اور رواں تنفس اس کام کو زیادہ آسان بنا دیتا ہے۔

مشق چہارم

اپنے آپ کا علاج

۱۔ اپنے جسم کو مکمل طور پر ڈھیلا کر کے بستر یا فرش پر پیٹھ کے بل لیٹ جاؤ اور سانس میں موزوں روانی قائم کرو۔

۲۔ اپنے دل میں یہ ارادہ کرو کہ ہر سانس اندر کشید کرتے وقت جوہرِ حیات کی کافی مقدار تم حاصل کر رہے ہو۔

۳۔ ہر سانس باہر خارج کرتے وقت تکلیف دہ مقام میں اکساہٹ پیدا کرنے کے لئے جوہرِ حیات کو اس مقام کی طرف کھینچو۔

۴۔ باہر سانس خارج کرتے وقت کبھی کبھی ذہنی حکم میں تبدیلی کر کے اپنے دل

میں یہ ارادہ کرو کہ بیماری باہر خارج ہو رہی ہے اور غائب ہو رہی ہے۔

۵۔ اس مشق میں ہاتھوں کو استعمال کرو اور انہیں سر سے بیمار مقام کی طرف جسم کے نیچے کی طرف گزارو۔ اپنے آپ کا یا دوسروں کا علاج کرتے وقت جب ہاتھوں کو استعمال کرو، تو ہمیشہ یہ ذہنی تصور قائم کرو کہ جوہر حیات بازو کے نیچے کی طرف بہہ رہا ہے اور انگلیوں کے سروں میں سے جسم میں بہہ رہا ہے۔ اور اس طرح جوہرِ حیات بیمار حصہ میں پہنچ رہا ہے اور اسے شفا دے رہا ہے۔

۶۔ بعض صوفی بیمار حصہ پر اپنے دونوں ہاتھ رکھنے کی تجویز پر عمل کرتے ہیں۔ اور پھر رواں سانس لینے کی مشق کرتے ہیں۔ ساتھ ہی یہ ذہنی تصور قائم کرتے ہیں کہ وہ بیمار عضو یا حصہ میں جوہر حیات کافی مقدار میں پمپ کر رہے ہیں، اس میں اکساہٹ پیدا کر رہے ہیں اور بیماری کی حالت کو باہر دھکیل رہے ہیں۔ یہ آخری تجویز بہت موثر ثابت ہوتی ہے۔ اگر پمپ کی ذہنی تصویر صاف طور پر قائم کر لی جائے۔ یعنی جوہر حیات کو اندر کشید کرنے والا سانس پمپ کے دستے یا ہینڈل کے اوپر اٹھانے کو ظاہر کرتا ہے

اور یہ خارج ہونے والا سانس اصلی پمپ کرنے کو ظاہر کرتا ہے۔

جوہر حیات کے استعمال کے متعلق

عام ہدایات

اس کتاب میں اتنی گنجائش نہیں ہے کہ جوہر حیات کے ذریعہ کسی بیماری کا روحانی علاج مفصل طور پر بیان کیا جائے۔ لیکن اس کتاب میں ہم سادہ اور عام فہم ہدایات دیں گے۔ جن پر عمل کرنے سے تم دوسروں کو بیماری یا تکلیف یا درد سے نجات دلا سکو گے۔ اس قسم کے علاج میں بڑا اصول جو یاد رکھنا چاہیئے وہ یہ ہے کہ زدانی تنفس اور زیر ضبط خیال یعنی تیار کردہ خیال کے ذریعہ سے تم جوہر حیات کی بہت سی مقدار اپنے اندر جذب کرنے کے قابل ہو جاؤ گے اور پھر اُسے کسی اور آدمی کے جسم میں بھی گزارنے کے قابل ہو جاؤ گے۔ اس طرح تم بیمار کے کمزور حصوں یا اعضا میں اکساہٹ پیدا کر سکو گے۔ اُن بیمار حصوں کو تندرستی یا شفا عطا کر سکو گے اور بیماری کو باہر دھکیل سکو گے لیکن اس میں کامیابی حاصل کرنے کے لیئے یہ بات نہایت ضروری ہے کہ تمہیں پہلے طلب کردہ حالت کی ایسی صاف ذہنی تصویر بنانا سیکھنا چاہیئے

کہ تم درحقیقت جسم کے اندر جوہر حیات داخل ہونے کو محسوس کرنے کے قابل ہو جاؤ گے اور بیمار کے جسم میں جوہر حیات کو اپنے بازوؤں اور انگلیوں کے سروں کے ذریعہ بھیج سکو گے اور ایسا ہونے کو محسوس بھی کر سکو گے۔

مشق پنجم

دوسرے مریضوں کا روحانی علاج بذریعہ جوہرِ حیات

۱۔ چند مرتبہ معیّن طریق سے سانس لو۔ حتیٰ کہ سانسوں میں موزوں روانی اچھی طرح سے قائم ہو جائے۔

۲۔ چند مرتبہ معیّن طریق سے سانس لو۔ حتیٰ کہ سانسوں میں موزوں روانی اچھی طرح سے قائم ہو جائے۔

۳۔ اس کے بعد پمپ کرنے کے عمل کی پیروی کرو جیسا کہ باب ۲۵ مشق چہارم کے آخری پیرا میں واضح طور پر بیان کیا گیا ہے اور بیمار کو جوہر حیات سے بھرپور کر دو۔ حتیٰ کہ بیماری کی حالت دور ہو جائے۔

۴۔ تھوڑے تھوڑے وقفہ کے بعد ہاتھوں کو اٹھاؤ اور انگلیوں کو اس طرح جھاڑو گویا کہ تم بیماری کی حالت کو دور پھینک رہے ہو۔ کبھی کبھی علاج کے بعد ایسا کرنا اور ہاتھوں کو دھونا بہتر ہے ورنہ بیمار کی بیماری لگنے کا اندیشہ ہے۔

۵۔ علاج کے بعد پاک صاف کرنے والے سانس کی بھی کئی دفعہ مشق کرو

۶۔ علاج کے دوران مریض میں جوہر حیات کو ایک لگاتار بہاؤ میں ڈالتے رہو۔ ایسا کرتے ہوئے جوہر حیات کے کائناتی ذخیرہ کا مریض سے سلسلہ یا تعلق قائم کرکے تم محض پمپ کرنے کی مشین کا کام کرو۔ جوہر حیات کو اپنے ذریعہ سے آزادانہ بہنے دو۔ تمہیں اس بات کی ضرورت نہیں ہے کہ ہاتھوں سے بزور کام لو بلکہ محض اتنا کافی ہے کہ جوہر حیات آزادانہ طور پر بیمار یا متکلیف دہ حصوں میں پہنچ جائے۔

۷۔ علاج کے دوران اکثر دوران تنفس کی ہموار مشق کرو۔ تاکہ سانس میں موزوں روانی کو نارمل یعنی حقیقی رکھ سکو۔ اور جوہر حیات کو گزرنے کے لئے ایک آزاد راستہ دو۔

۸۔ ہاتھوں کو جسم کی ننگی جلد پر رکھنا بہتر ہے لیکن جہاں ایسا کرنا ناممکن

ہو یا غیر موزوں ہو تو ہاتھوں کو کپڑوں پر ہی رکھ لو۔

۹۔ علاج کے دوران میں کبھی کبھی مندرجہ بالا طریقہ کو اسی طرح بدلتے رہو کہ اپنی انگلیوں کے سروں سے مریض کے جسم پر آہستہ آہستہ اور نرمی سے ہلکی ہلکی ضرب لگاؤ۔ ایسا کرتے ہوئے انگلیوں کو تھوڑا تھوڑا علیحدہ رکھو۔ یہ عمل مریض کو بہت تسکین دیتا ہے۔

اٹھائیسواں باب

روحانی مشقیں

مشق اوّل

اپنے آپ میں دوبارہ جوہرِ حیات بھرنا

۱۔ اگر تم محسوس کرتے ہو کہ تمہارا جوہرِ حیات گھٹ رہا ہے اور تمہیں فی الفور اس کا نیا ذخیرہ جمع کرنے کی ضرورت ہے، تو سب سے بہتر تجویز یہ ہے کہ اپنے دونوں پاؤں کو اکٹھے جوڑ لو (پہلو بہ پہلو) اور اپنے دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو ایسے طریقے سے ایک دوسرے سے جکڑ لو، جو آپ کو نہایت

ہی آرام دہ معلوم ہوتا ہو۔ یہ طریقہ برقی رو کے حلقہ کو بند کر دیتا ہے۔ اور دونوں ہاتھوں اور دونوں پاؤں کے سروں میں سے جوہر حیات کے نکل جانے کو روکتا ہے۔

۴۔ پھر متعین طریق سے چند دفعہ رواں سانس لو اور تم اپنے آپ میں دوبارہ جوہر حیات کے بھرے جانے کے اثر کو محسوس کرو گے۔

مشق دوم

دوسروں میں دوبارہ جوہر حیات بھرنا

۱۔ اگر تمہارا کوئی دوست جوہر حیات میں کمی محسوس کرتا ہے تو تم اس کمی کے پورا کرنے میں اس کی مدد کر سکتے ہو۔

۲۔ اپنے دوست کو سامنے اس طرح بٹھاؤ کہ تمہارے دونوں پاؤں کی انگلیوں کے سرے اس کے دونوں پاؤں کی انگلیوں کے سروں کو چھو رہے ہوں اور اس کے دونوں ہاتھ تمہارے دونوں ہاتھوں میں ہوں۔

۳۔ اب دونوں متعین طریق سے رواں سانس لو۔

۴۔ رواں سانس لیتے وقت اپنے دل میں یہ تصور بناؤ کہ تم اپنے جوہر حیات اس کے نظام جسمانی میں کھینچ رہے ہو اور تمہارا دوست اپنے دل میں یہ تصور جمائے کہ وہ تمہارے جوہر حیات کو حاصل کر رہا ہے۔

۵۔ اس کے بعد علیحدہ علیحدہ ہو جاؤ۔ اور پاک صاف کرنے والے سانس کی مشق سے اس مشق کو ختم کرو۔

مشق سوم

پانی میں جوہرِ حیات بھرنا

پانی میں جوہر حیات بھرنے کو پانی پر دم کرنا بھی کہا جاتا ہے جس رواج خوش اعتقاد لوگوں میں عام طور پر پایا جاتا ہے۔

۱۔ پانی کو بھی جوہر حیات سے بھرا جا سکتا ہے۔

۲۔ معین طریق سے رواں سانس لو اور ساتھ ہی پانی کے گلاس کو پیندے سے اپنے بائیں ہاتھ میں پکڑ لو۔

۳۔ پھر داہنے ہاتھ کی انگلیاں اکٹھی کر لو اور آہستہ آہستہ انہیں پانی

کے اوپر اس طرح جھاڑو گویا کہ تم اپنی انگلیوں کے سروں میں سے جوہر حیات کے قطرے گلاس میں پھینک رہے ہو۔

۴۔ مندرجہ بالا عمل ۵ کرتے وقت تم اپنے دل میں یہ تصویر جماؤ کہ تمہارا جوہر حیات پانی میں ۵ سرایت کر رہا ہے۔

۵۔ اس طرح سے تم چارج شدہ پانی یعنی جوہر حیات سے بھرا ہوا پانی کمزور یا بیمار آدمیوں کے لئے نشاط انگیز پا یا گیا ہے۔ خاص کر ایسی حالت میں جب شفا بخش تخیل جوہر حیات کے انتقال کے ذہنی تصور کے ساتھ ساتھ ہو۔

پانی پر دم کرنا

پانی میں جوہر حیات ٹھہرنے کو پاکستان میں پانی پر دم کرنا بھی کہتے ہیں۔ بعض خوش اعتقاد لوگ کسی ایک بزرگ سے پانی پر دم کرا کے اپنے بیمار بچوں کو پلاتے ہیں جس سے انہیں شفا ہو جاتی ہے۔ وہ نیک بزرگ کلام پاک پڑھ کر پانی پر پھونکیں مارتے ہیں اور اس طرح پانی پر دم کرتے ہیں۔ ایسا کرنے میں پانی میں جوہر حیات ٹھہرنے کا اصول ہی کارفرما ہے۔ اگرچہ عام لوگ اس اصول سے ناواقف ہیں۔ بعض خوش اعتقاد لوگ اس طرح بھی کرتے ہیں کہ شام کو مغرب کی نماز کے وقت

پانی کا گلاس لے کر مسجد کے دروازے پر کھڑے ہو جاتے ہیں۔ جو نمازی نماز سے فارغ ہو کر مسجد سے باہر آتا ہے، وہ پانی پر پھونک مارتا جاتا ہے۔ اسے بھی پانی پر دم کرانا کہتے ہیں۔ یہ پانی بھی جوہرِ حیات سے چارج شدہ پانی ہوتا ہے۔

مشق چہارم

ذہنی اوصاف کا حصول

قوتِ ارادی کی ہدایت کے ماتحت نہ صرف دل ہی جسم پر قابو حاصل کر سکتا ہے بلکہ قابو میں لانے والی قوتِ ارادی کی مشق سے خود دل کو بھی تربیت دی جا سکتی ہے اور اس میں اچھے اوصاف پیدا کئے جا سکتے ہیں۔ قوتِ ارادی کا محض پرسکون مطالعہ ہی اس بارے میں عجیب و غریب کرشمے دکھلائے گا۔ لیکن اگر ذہنی مشق روحانی تنفس کے ساتھ ساتھ ہو، تو اثرات بہت زیادہ بڑھ جاتے ہیں۔ رواں سانس کے دوران پسندیدہ اوصاف کا متناسب ذہنی تصور قائم کرنے سے ہی پسندیدہ اوصاف حاصل کئے جا سکتے ہیں

پسندیدہ اوصاف مثلاً طبیعت کا سکون یا توازن، ضبطِ نفس اور اضافہ شدہ قوت وغیرہ وغیرہ اس طریق سے حاصل کئے جا سکتے ہیں۔ اسی طرح ناپسندیدہ اوصاف اُن کے متضاد اوصاف کے پیدا کرنے سے دور کئے جا سکتے ہیں۔

مندرجہ ذیل مشق پسندیدہ ذہنی اوصاف کی ترقی اور حصول کے لئے ایک عام اور اچھی مشق ہے۔

مشق

۱۔ بالکل چپ چاپ لیٹ جاؤ یا سیدھے بیٹھ جاؤ۔

۲۔ اپنے دل میں ان اوصاف کا تصور جاؤ جنہیں تم حاصل کرنا چاہتے ہو ایسا تصور کہ وہ اوصاف تم اپنے آپ میں دیکھ رہے ہو اور ذہنی مطالبہ کر رہے ہو کہ تمہارا دل ان اوصاف کو ترقی دے۔

۳۔ معتدل طریق سے رواں سانس لو اور ساتھ ہی مضبوطی سے ذہنی تصور قائم رکھو۔ جہاں تک ممکن ہو ذہنی تصور کو اپنے سامنے رکھو اور اسی معیار کے مطابق پورا اترنے کی کوشش کرو جو معیار کو تم نے اپنے

دل میں قائم کیا ہے۔ تم بتدریج اپنے آپ کو اس معیار یا نصب العین کے مطابق ترقی کرتے ہوئے پاؤ گے۔

مشق پنجم

جذبات پر قابو

ناپسندیدہ جذبات مثلاً خوف، تشویش، فکر، غصہ، حسد، افسردگی اضطراب، غم، وغیرہ قوت ارادی کے ضبط کو قبول کرنے والے ہیں ایسی حالتوں میں قوت ارادی زیادہ آسانی سے اپنا کام یا عمل کرنے کے قابل ہوتی ہے بشرطیکہ رواں سانس کے ساتھ ساتھ مشق کی جائے جب کہ قوتِ ارادی سے کام لیا جا رہا ہے۔ مندرجہ ذیل مشق نہایت موثر پائی گئی ہے۔

مشق

ا۔ معیّن طریق سے رواں سانس لو اور آفتابی مرکز SOLAR PLEXOS

پر اپنی توجہ مرکوز کرو اور ساتھ ہی یہ ذہنی حکم اس کی طرف بھیجو "باہر نکل جاؤ"۔ ذہنی حکم کو مضبوطی سے بھیجو، جونہی کہ تم سانس باہر خارج کرنا شروع کرو۔

۲۔ ساتھ ہی اپنے دل میں یہ تصور کرو کہ ناپسندیدہ جذبات ہر خارج ہونے والے سانس کے ساتھ باہر لے جائے جا رہے ہیں۔

۳۔ اس مشق کو سات دفعہ دہراؤ۔

۴۔ اور پاک صاف کرنے والے سانس کے ساتھ ختم کرو اور پھر دیکھو کہ تم کیسا اچھا محسوس کرتے ہو۔

۵۔ ذہنی حکم بڑی سرگرمی سے دینا چاہیئے کیونکہ معمولی حکم کچھ کام نہ کرے گا۔

مشق ششم

دماغ کو تیز فہم بنانے کی مشق

مندرجہ ذیل مشق صاف غور و فکر اور تیز فہمی پیدا کرنے کے لیے

دماغ کے عمل کو تیز کرنے میں نہایت ہی مفید ہے۔ یہ مشق دماغ اور نظامِ عصبی کے صاف کرنے میں عجیب وغریب اثر رکھتی ہے۔ اور وہ لوگ جو دماغی کام زیادہ کرتے ہیں اسے نہایت مفید پائیں گے۔ یہ مشق انہیں بہتر کام کرنے کے قابل بنا دے گی اور ساتھ ہی سخت ذہنی محنت کے بعد یہ دل و دماغ کو تازہ کر دے گی۔

۱۔ سیدھے دو زانو بیٹھو اور ریڑھ کی ہڈی کو سیدھا رکھو اور آنکھوں کو اچھی طرح آگے کی طرف رکھو۔

۲۔ معین طریق سے رواں سانس کو لو لیکن دونوں نتھنوں سے سانس لینے کی بجائے جیسا کہ عام مشقوں میں کیا جاتا ہے انگوٹھے کے ساتھ بائیں نتھنے کو دبا کر بند کر و اور دائیں نتھنے سے سانس اندر کشید کر و۔

۳۔ پھر انگوٹھے کو ہٹا لو اور انگوٹھے سے ساتھ والی انگلی سے دائیں نتھنے کو بند کرو۔ اور پھر بائیں نتھنے سے سانس باہر خارج

کرو۔

۴۔ پھر انگلی کو بدلنے کے بغیر بائیں نتھنے میں سے سانس اندر کشید کرو اور انگلی کو ہٹا کر اور بائیں نتھنے کو انگوٹھے سے بند کر کے دائیں نتھنے سے سانس خارج کرو۔

۵۔ پھر دائیں نتھنے میں سے سانس اندر کشید کرو اور بائیں نتھنے سے خارج کرو۔

۶۔ اس طرح سے مشق جاری رکھو۔ نتھنوں کے ذریعہ سے سانس ادل بدل کرتے رہو اور استعمال نہ کرنے والے نتھنے کو انگوٹھے یا انگلی سے باری باری بند کرتے رہو۔

انیتسواں باب

روحانی تنفس

مشرقی فلسفہ کے نظریہ کے مطابق انسان میں بہت سی روحانی قوتیں ایسی ہیں جو خوابیدہ حالت میں ہیں اور جنہیں قوت ارادی کی مناسب کوشش کے ذریعہ اور موافق حالات کی مدد سے بیدار کیا جا سکتا ہے۔ انسان شعور کی ان روحانی قوتوں کو مشقوں کے ذریعے ترقی دے سکتا ہے۔

ان تمام مشقوں میں رواں تنفس ایک اہم فرض ادا کرتا ہے۔ خود سانس میں البتہ کوئی ایسی عارفانہ خاصیت نہیں ہے جو ایسے عجیب و غریب نتائج برآمد کرتی ہے لیکن رواں سانس میں موزوں روانی ایک ایسی چیز ہے جو تمام نظام جسمانی کو جس میں دماغ بھی شامل ہے مکمل قابو اور موافقت

یا مطابقت میں لا سکتی ہے اور اس ذریعہ سے ان پوشیدہ روحانی قوتوں کو بیدار کرنے کے لئے نہایت مکمل پُرسکون حالت پیدا کی جا سکتی ہے۔

اس باب میں روحانی شعور کے مندرجہ ذیل دو پہلوؤں کی ترقی کے لئے ہدایات دی جائیں گی۔

اوّل: رُوح کی پہچان یا شناخت کا شعور۔

دوم: کائناتی زندگی کے ساتھ رُوح کے تعلق کا شعور۔

مندرجہ ذیل دونوں مشقیں سادہ ہیں اور مضبوطی سے قائم کئے ہوئے ذہنی تصورات اور ساتھ ہی روانیٔ نفس پر مشتمل ہیں۔ ان مشقوں کے ذریعہ روحانی قوتوں کو بیدار کرنے کے لئے صبر، انتظار اور استقلال کی ضرورت ہے۔

اوّل روح کی شناخت کا شعور

اصل نفس نہ ہی انسان کا جسم ہے اور نہ دل ہے۔ یہ دونوں چیزیں اس کی شخصیت کا صرف ایک حصہ یا جزو ہیں۔ اصلی نفس یا ذات خودی ہے جس کا ظہور انفرادیت یا شخصیت ہے۔ اصلی نفس نہ صرف جسم سے آزاد ہے

جس میں یہ رہتا یا بستا ہے۔ بلکہ دل کی مشینری یا نظام سے بھی آزاد ہے۔ جسے وہ بطور آلہ استعمال کرتا ہے۔ اصلی نفس خدائی سمندر میں سے ایک قطرہ ہے، دائمی (غیر فانی) ہے۔ اصلی نفس کو نہ ہی موت آ سکتی ہے اور نہ ہی نیست (نابود) کیا جا سکتا ہے۔ اس کی ہستی کو مٹایا جا سکتا ہے جسم کا خواہ کچھ بھی بنے، اصلی نفس کی ہستی پھر بھی قائم رہتی ہے۔ اسی اصلی نفس کو "روح" کہتے ہیں۔ روح کو اپنے سے ایک علیحدہ چیز مت خیال کرو۔ بلکہ تم ہی روح ہو اور تمہارا جسم تمہارا ایک غیر حقیقی اور عارضی جزو ہے۔ جو مادہ کے لحاظ سے ہر روز بدل رہا ہے۔ دو جسے تم کسی دن ترک کر دو گے۔ تم روحانی قوتوں کو اس طرح ترقی دے سکتے ہو کہ وہ (روحانی قوتیں) روح کی حقیقت سے باخبر ہو جائیں اور انہیں یہ بھی معلوم ہو جائے کہ روح جسم سے آزاد ہے یا روح کا جسم پر انحصار نہیں ہے۔ صوفیائے کرام کے نظریہ کے مطابق ایسی روحانی ترقی اصلی نفس یا روح پر مراقبہ کے ذریعہ ہوتی ہے اور مراقبہ کے ساتھ ساتھ رواں تنفس ضروری ہے۔

مشق اوّل | (۱) اپنے جسم کے عضلات کو ڈھیلا چھوڑ کر آرام کرسی پر پرسکون حالت میں بیٹھ جاؤ۔

۲۔ معیّن طریق سے رواں سانس لو اور سانس میں موزوں روانی قائم کر لو۔

۳۔ اپنے حقیقی نفس پر مراقبہ کرو۔ اور اپنے آپ کو ایک ہستی خیال کرو۔ جو جسم سے آزاد ہے اگرچہ وہ ہستی اس جسم میں بستی یا رہتی ہے اور جب چاہے اسے چھوڑ سکتی ہے۔ اپنے آپ کو بطور جسم خیال نہ کرو بلکہ بطور رُوح اور اپنے جسم کو صرف بطور ایک خول کے جو کار آمد اور آرام دہ ہے لیکن وہ خول حقیقی تم یعنی خودی کا حصہ نہیں ہے۔ اپنے آپ کو بطور ایک آزاد ہستی خیال کرو اور یہ بھی خیال کرو کہ تم جسم کو صرف آرام کے لئے استعمال کر رہے ہو۔

۴۔ جب تم مراقبہ کر رہے ہو تو جسم کو بالکل نظر انداز کر دو اور تم محسوس کرو گے کہ تم اکثر اس جسم سے تقریباً بالکل بے خبر ہو اور تمہیں ایسا معلوم ہو گا کہ تم اس جسم سے باہر ہو۔ جس جسم میں کہ تم واپس جا سکتے ہو جب تم اس مشق کو ختم کر لو۔

۵۔ اس مشق کے لگاتار کرنے سے تم میں روحانی ترقی کے آثار ظاہر ہوں گے۔ جنہیں تم خود بھی دیکھ سکو گے اور دوسرے بھی۔

دوم: کائناتی زندگی کے ساتھ رُوح کے تعلق کا شعور

رُوح انسانی رُوح کے سمندر میں ایک قطرہ ہے جو بظاہر جُدا اور واضح ہے لیکن درحقیقت وہ نہ صرف خود سمندر کے ساتھ وابستہ ہے بلکہ سمندر کے ہر ایک دوسرے قطرہ سے وابستہ ہے۔ جب انسان میں روحانی شعور ظاہر ہوتا ہے تو وہ کائناتی رُوح یا کائناتی دل کے ساتھ اپنے تعلق سے زیادہ سے زیادہ باخبر ہوتا ہے۔ وہ بعض اوقات ایسا محسوس کرتا ہے گویا کہ وہ کائناتی روح کے ساتھ تقریباً پیوستہ یا یک جان ہے۔ اور پھر دوبارہ وہ اپنے تعلق اور لگاؤ کے احساس کو کھو بیٹھتا ہے۔ صوفیائے کرام بذریعہ مراقبہ اور دوران تنفس کائناتی شعور کی اس کیفیت کو حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں اور اس طرح بہت سے صوفیائے کرام نے اعلیٰ درجہ کی روحانی ترقی کی ہے۔ مندرجہ ذیل ابتدائی مشق کائناتی شعور کی ترقی کے لئے کارآمد اور مدد پائی گئی ہے۔

مشق

۱۔ اپنے جسم کے عضلات کو ڈھیلا چھوڑ کر آرام کی سی بے حس سکون حالت

میں بیٹھ جاؤ۔

۲۔ معیّن طریق سے رواں سانس لو۔ اندر سانس میں موزوں روانی قائم کرلو۔

۳۔ کائناتی دل کے ساتھ اپنے تعلق پر مراقبہ کرو۔ یہ کہ کائناتی دل کے تم [illegible] ایک ذرّہ ہو۔

۴۔ تمام کائنات کے ساتھ اپنے آپ کو وابستہ اور یک جان خیال کرو۔

۵۔ تمام کائناتی روح کو واحد خیال کرو اور اپنی روح کو واحد کا ایک حصّہ۔

۶۔ محسوس کرو کہ تم بڑے کائناتی دل سے ارتعاش وصول کر رہے ہو۔ اور اس کی قوت، طاقت اور علم میں سے حصّہ لے رہے ہو۔ مراقبہ کے مندرجہ ذیل دو طریق کار پر عمل کر سکتے ہو۔

۱: ہر سانس اندر کشید کرتے وقت خیال کرو کہ تم کائناتی ذہن کی طاقت اور قوت اپنے اندر کھینچ رہے ہو۔ جب سانس باہر خارج کرو تو خیال کرو کہ تم کسی طاقت کو دوسروں میں منتقل کر رہے ہو اور ساتھ ہی ہر جاندار کے لیئے اپنا دل محبت سے بھرو۔ اور دل سے خواہش کرو کہ ہر جاندار انہی برکات سے حصہ لے رہا ہے جس میں سے تم اب حاصل کر رہے ہو۔ خیال کرو کہ کائناتی طاقت تم میں سے دورہ کر رہی ہے۔

۱۰۔ اپنے دل کو مؤدبانہ یا تعظیمی حالت میں قائم کریں۔ اور کائناتی دل کی عظمت پر مراقبہ کرو اور خیال کرو کہ تمہارے دل کے اندر خدائی علم بہہ رہا ہے اور وہ نورانی علم تمہارے دل کو بھرپور کر رہا ہے اور وہی نورانی علم تمہاری طرف سے دوسروں کی طرف بہہ رہا ہے جن سے تم محبت کرتے ہو اور جن کی تم مدد کرنا چاہتے ہو۔

اس مشق کو صرف سنجیدہ اور تعظیمی حالت میں کرنا بہت ضروری ہے۔ اس قسم کی مشق کرنے میں یقین کامل اور صبر و استقلال سے کام لینا چاہئے اور صرف انہی لوگوں کو یہ مشق کرنی چاہئے جنہیں روحانیت سے کچھ مس ہے۔

تیسواں باب

سانس اور سیارگان

دایاں یا بایاں سُر

انسانی زندگی کا دار و مدار سانس کی آمد و رفت پر ہے کبھی ہمارا دایاں سُر چلتا ہے اور کبھی بایاں۔ جب تک ایک نتھنے میں سانس کا بہاؤ دوسرے نتھنے کے مقابلے میں زیادہ تیز ہوتا ہے تو ہم کہتے ہیں کہ دایاں یا بایاں سُر چل رہا ہے۔ اگر دائیں نتھنے میں سانس کا بہاؤ زیادہ تیز ہے تو دایاں سُر چل رہا ہے۔ اگر بائیں میں بہاؤ زیادہ تیز ہے تو بایاں سُر چل رہا ہے۔ نتھنے کے قریب انگلیوں کو لائے بغیر ہی یہ معلوم ہونے لگتا ہے کہ کون سے نتھنے سے سانس کس وقت زیادہ زور کے ساتھ چلتا ہے۔ ان سُروں کے چلانے میں تین رگیں اہم فرض ادا کرتی ہیں۔ یوں تو ہمارے جسم میں ۰۰۰ ،۷۲

(بہتر ہزار) رگیں ہیں۔ مگر ان میں مندرجہ ذیل تین رگوں کا سُروں کے چلانے کے کام سے زیادہ تعلق ہے۔

اوّل: رگ آفتابی یعنی دائیں رگ۔

دوم: رگِ ماہتابی یعنی بائیں رگ۔

سوم: رگِ لطیف یعنی درمیانی رگ۔

رگیں اور سُر

اوّل: رگ آفتابی۔ جب ہوا رگ آفتابی سے اندر کھینچی جاتی ہے تو سانس دائیں نتھنے سے چلنے لگتا ہے یعنی انسان کے دائیں سُر کا بہاؤ زیادہ تیز ہوتا ہے۔ بالفاظ دیگر انسان کا دایاں سُر چلنے لگتا ہے اس وقت جسم میں گرمی کی حرارت بڑھ جاتی ہے کیونکہ حکماء دائیں سر کو آفتاب سے منسوب کرتے ہیں یعنی دایاں سُر سورج کے زیر اثر ہے۔

دوم: رگ ماہتابی۔ جب سانس بائیں نتھنے سے چلنے لگتا ہے، تو اس وقت جسم میں ٹھنڈک بڑھ جاتی ہے۔ کیونکہ بائیں سُر کا تعلق ماہتاب سے ہے یعنی بایاں سُر چاند کے زیر اثر ہے۔

سوم: رگ لطیف۔ جب سانس ایک نتھنے سے دوسرے نتھنے میں تبدیل ہوتی ہے اس وقت کچھ ملحوں (زیادہ سے زیادہ تین چار منٹ) تک دونوں

نتھنوں سے اس کی آمد و رفت ہوتی ہے۔ حتیٰ کہ تھوڑی دیر کے بعد ایک ہی نتھنے میں اس کا بہاؤ تیز ہو جاتا ہے جس وقت دونوں نتھنوں سے سانس مساوی تیزی کے ساتھ چلتی ہے تو ہم سمجھتے ہیں کہ رگِ لطیف سے سانس آتی جاتی ہے بعض مرتبہ ایسا بھی ہوتا ہے مگر بہت کم۔ جب کہ ایک نتھنے سے دوسرے نتھنے میں سانس کی تبدیلی کے وقت صرف چند مرتبہ ایک نتھنے سے مثلاً بائیں سے سانس چلتی ہے اور چند مرتبہ دوسرے نتھنے سے مثلاً دائیں سے سانس چلتی ہے اس کے بعد پھر بائیں نتھنے سے اور پھر دائیں نتھنے سے۔ ایسا ہی کئی مرتبہ ہوتا ہے یعنی کہ چند منٹوں کے اندر اندر سانس کی آمد و رفت صرف ایک نتھنے سے باقاعدہ ہونے لگتی ہے۔ رگِ لطیف سے سانس کی آمد و رفت کا یہ ایک دوسرا مختلف طریقہ ہے۔

سانس زیرِ اثر سیارگان

جس طرح خارجی دنیا میں سمندر، زمین اور نباتات وغیرہ کے متعلق تمام گوناگوں تغیرات میں سیاروں کی گردش کا حصہ یعنی اثر ہے۔ اسی طرح انسانی زندگی کے جملہ واقعات میں بھی ان کا اثر کارگر ہوتا ہے۔ اس اصول کے تحت ہر قمری مہینے میں سورج اور قمر کے زیرِ اثرات روزانہ طلوعِ آفتاب کے وقت کبھی ماہتابی یا بایاں شر

خود بخود جاری ہوتا ہے اور کبھی آفتابی یا دایاں سُر خود بخود جاری ہو جاتا ہے۔

رفتارِ سُر میں باقاعدگی

اگر چاند کی ایکم کو طلوعِ آفتاب کے وقت بایاں سُر خود بخود جاری ہے تو یہ سُر تقریباً دو گھنٹے جاری رہے گا۔ دو گھنٹے کے بعد دایاں سُر خود بخود جاری ہو جائے گا۔ پھر تقریباً دو گھنٹے کے بعد بایاں سُر۔ اسی طرح اگلے دن طلوعِ آفتاب تک ہر دو گھنٹے کے بعد سُر خود بخود بائیں دائیں بائیں دائیں تبدیل ہوتا رہے گا۔ اگلے دن فرض کرو طلوعِ آفتاب کے وقت دایاں سُر خود بخود جاری ہے تو دو گھنٹے کے بعد بایاں سُر چلنے لگے گا۔ اس طرح اگلے دن طلوعِ آفتاب تک ہر دو گھنٹے کے بعد سُر بدلتا رہے گا۔ نارمل حالت میں سارے قمری ماہ کے دوران دائیں بائیں سُروں کی رفتار یہی رہے گی البتہ جس وقت سُر دائیں نتھنے سے بائیں نتھنے میں یا بائیں نتھنے سے دائیں نتھنے میں بدلے گا تو تقریباً تین چار منٹوں کا وقفہ ضرور پڑے گا۔

[illegible]

قمری مہینے کے دو حصے ہیں۔ ایک ہلال یا بدر یعنی اوّل چاندنی کے ایام، دوم بدر کے بعد

یا ہلال یعنی اندھیر کے ایام - اس کا اصول یہ ہے کہ جس روز ہلال ہو اس دن طلوع آفتاب کے وقت بایاں سُر یعنی ماہتابی سُر خود بخود جاری ہونا چاہئے - اسی طرح جب بدر کی رات گزر کر اگلی صبح ہو تو اس دن طلوع آفتاب کے وقت دایاں سُر یعنی آفتابی سُر خود بخود جاری رہنا چاہیئے - دونوں صورتوں میں ہر دو گھنٹہ کے بعد سُر تبدیل ہو جانا چاہیئے -

سانس اور عناصر

انسانی جسم میں پانچ قسم کے عنصر موجود ہیں سُر خواہ ماہتابی ہو، خواہ آفتابی، نارمل حالت میں تقریباً دو گھنٹے جاری رہتا ہے - اس عرصہ میں مندرجہ ذیل پانچ عناصر یکے بعد دیگرے اپنا اپنا اثر انسانی جسم پر غالب رکھتے ہیں:

۱- خاک و مٹی - یہ عنصر ۲۴ منٹ تک اپنا اثر غالب رکھتا ہے -

۲- آگ - ۲۴ منٹ تک

۳- ہوا - ۲۴ منٹ تک

۴- پانی - ۲۴ منٹ تک

۵- ایتھر - ۲۴ منٹ تک

ان مندرجہ بالا عناصر کے اثر سے انسانی زندگی میں کبھی راحت و آرام

کا زمانہ آتا ہے۔ کبھی انسان طرح طرح کی مصیبتوں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ کبھی بیماری وبالِ جان ہو جاتی ہے اور کبھی تندرستی اور فارغ البالی سے اس کو جینے کا لطف حاصل ہوتا ہے۔ جب ان عناصر میں کوئی خرابی واقع ہوتی ہے اور ان میں توازن قائم نہیں رہتا اور اسی طرح جب سانس کی آمد و رفت کے عام قوانین میں کوئی خرابی پیدا ہو جاتی ہے تو انسان کو بیماری، دماغی تکلیف، بے چینی، شکست، مایوسی اور قسم قسم کے خطرات سے دوچار ہونا پڑتا ہے۔

اکتیسواں باب

سانس بطور گھڑی

سانس کی آمدورفت کا وقت کے ساتھ بھی گہرا تعلق ہے۔ دائیں بائیں سُروں کے چلنے کے لئے مختلف تاریخوں میں مختلف اوقات ہوتے ہیں۔

سُروں کی تاریخ وار تبدیلی

چاندنی کے ایام یعنی قمری مہینہ کے پہلے پندرہ ایام میں طلوعِ آفتاب کے وقت دایاں یا بایاں سُر کا چلنا مندرجہ ذیل تاریخوں کے مطابق ہوتا ہے۔

چاندنی

۱۔ پہلی، دوسری، تیسری تاریخ — بایاں سُر

۲۔ ساتویں، آٹھویں، نویں تاریخ — بایاں سُر

۳۔ تیرہویں، چودھویں، پندرھویں تاریخ	بایاں سُر
۴۔ چوتھی، پانچویں، چھٹی تاریخ	دایاں سُر
۵۔ دسویں، گیارہویں، بارہویں تاریخ	دایاں سُر

اندھیرے کے ایام میں یعنی بدر کے بعد آخری ایام میں طلوع آفتاب کے وقت دایاں یا بایاں سُر کا چلنا مندرجہ ذیل تاریخوں کے مطابق ہوتا ہے۔

اندھیرا

۱۔ پہلی، دوسری، تیسری تاریخ	دایاں سُر
۲۔ ساتویں، آٹھویں، نویں تاریخ	دایاں سُر
۳۔ تیرھویں، چودھویں، پندرھویں تاریخ	دایاں سُر
۴۔ چوتھی، پانچویں، چھٹی تاریخ	بایاں سُر
۵۔ دسویں، گیارھویں، بارھویں تاریخ	بایاں سُر

جب قدرتی طور پر اوپر دیئے ہوئے طریقہ کے برخلاف بوقت طلوع آفتاب سانس چل رہا ہو، تو وہ دن کسی قسم کی پریشانی یا تکلیف کا دن ہوگا۔

روزانہ وقت کا اندازہ سُروں سے

اگر انسان کچھ مدت تک لگاتار ہر قمری مہینہ

مندرجہ پروگرام کے مطابق دائیں بائیں سُروں کی نارمل آمدورفت کا مشاہدہ کرتا رہے تو اُسے سُروں سے وقت کا اندازہ لگانے میں اتنی مہارت ہو جائے گی کہ اُسے وقت معلوم کرنے کے لئے گھڑی کی ضرورت نہ رہے گی۔

بتیسواں باب

سانس بطور تھرمامیٹر

جس طرح تھرمامیٹر انسانی جسم کے درجہ حرارت کو ظاہر کرتا ہے کبھی درجہ سردی کو ظاہر کرتا ہے اور کبھی درجہ گرمی کو، اسی طرح سانس کبھی سردی کے درجہ کو ظاہر کرتا ہے اور کبھی گرمی کے درجہ حرارت کو۔ جب بایاں سُر چل رہا ہو تو سانس کا تھرمامیٹر سردی کے غلبہ کو ظاہر کرتا ہے اور جب دایاں سُر چل رہا ہو تو سانس کا تھرمامیٹر گرمی کے غلبہ کو ظاہر کرتا ہے۔

سُروں سے روزانہ صحت کا اندازہ

طلوع آفتاب کے وقت غور کرو کہ ناک کے کس سوراخ سے سانس کی آمد و رفت جاری ہے۔ اگر اس وقت اسی سوراخ سے سانس چل رہی

ہے جس میں طبعی حالت میں قاعدہ کے مطابق چلنا چاہیئے، تو کوئی فکر کی بات نہیں اور اگر قاعدہ کے خلاف دوسرے سوراخ سے سانس کی رفتار جاری ہے یعنی اگر اس وقت دائیں سوراخ سے سانس چلتی ہے جب کہ قاعدہ کے مطابق بائیں سوراخ سے چلنی چاہیئے، تو پھر سمجھ لینا چاہیئے کہ جسم میں کوئی خرابی یا تکلیف ہے۔ دل و دماغ میں کوئی خرابی واقع ہو گئی ہے۔ خواہشات دل کی محفل کو درہم برہم کر رہی ہیں اور اسی قسم کے دیگر نقائص موجود ہیں۔

سانس کی درستی

سانس کی ایسی غیر طبعی حالت کو درست کرنے کے لئے کئی طریقے ہیں۔ اگر ان طریقوں پر عمل کر کے سانس کے بہاؤ کو قاعدہ کے مطابق کر لیا جائے یعنی ایک سوراخ سے دوسرے سوراخ میں سانس کا بہاؤ طبعی حالت میں تبدیل کر دیا جائے، تو ان بیماریوں اور تکالیف سے نجات حاصل ہو سکتی ہے جو دائیں بائیں سُر میں بے قاعدگی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔

سانس کے بہاؤ کو تبدیل کرنیکے طریقے

سانس ناک کے ایک سوراخ سے دوسرے سوراخ میں یوں تو خود بخود رگ کے متحرک ہونے پر خود بخود تبدیل ہوتی رہتی ہے

مگر انسان کو خود بھی یہ طاقت حاصل ہے کہ جس وقت چاہے ایک سوراخ سے دوسرے سوراخ میں سانس کا بہاؤ بدل دے۔ بیماریوں سے نجات پانے کے لئے مندرجہ ذیل طریقے ایک قسم کا قدرتی علاج ہیں۔ اگر دایاں یا بایاں سُر قاعدہ کے مطابق عمل رہا ہو تو ایسی صورت میں سانس کے بہاؤ کو بدلنے کی کوشش نہیں کرنی چاہیئے بعض اوقات ایسا کرنا خطرناک ثابت ہوتا ہے:

طریقۂ اوّل: جس سوراخ سے سانس آتی جاتی ہے اس میں صاف گدّ پرانی روئی لگادو۔ فوراً دوسرے سوراخ سے سانس چلنے لگے گا۔

طریقہ دوم: جس طرف سانس چل رہا ہو اسی طرف منہ کر کے لیٹ جاؤ اور اسی طرف کی بغل کو دبا کر دبا رکھو۔ ایسا کرنے سے سانس ایک سوراخ سے دوسرے سوراخ میں بدل جائے گا۔

طریقہ سوم: ماہرانِ علمِ تنفس کا خیال ہے کہ گھی پینے سے بائیں سوراخ سے اور شہد کے استعمال سے دائیں سوراخ سے سانس آنے جانے لگتا ہے۔

طریقہ چہارم: کشمیر کا شیریں انار استعمال کیا جائے تو رگِ لطیف متحرک ہو جاتی ہے جس سے ناک کے دونوں سوراخوں سے سانس کی آمد و رفت یکساں زور کے ساتھ جاری ہو جاتی ہے۔

تینتیسواں باب

بائیں اینکل سرڈی کے نیک و بد اثرات

اوّل - بایاں سُر

بایاں سُر جس کا تعلق بائیں رگ یا رگ ماہتابی سے ہے چاند کے زیر اثر ہے۔ رگ ماہتابی نیک کاموں کے حق میں مفید ہے۔ جب سانس کی آمد و رفت بائیں نتھنے سے ہو تو کامیابی اور اعلیٰ نتائج حاصل کرنے کے لئے نہایت موزوں وقت ہوتا ہے۔ اس وقت اگر کوئی بھی اچھا یا مبارک کام کیا جائے گا، تو کامیابی حاصل ہو گی ظفر و نصرت پاؤں چومے گی اور راحت و آرام کی دولت سے کاشانہ امید معمور ہو جائے گا۔ لیکن ان کاموں میں بھی ہوا، آگ اور اسیقر یعنی ان تینوں عناصر سے اجتناب ضروری ہے۔ بہر حال یہ بات اکثر تجربہ میں آئی ہے کہ اگر رگ ماہتابی

سے سانس کی آمد و رفت جاری ہو تو فارغ البالی، خوش نصیبی، تندرستی و امارت کی دولت ہاتھ آئے گی۔

اثرات مراقبہ اور یکسوئی کی مزاولت میں بھی بائیں نتھنے سے سانس کی آمد و رفت کا اثر مفید ہوتا ہے، جس کی وجہ سے مزاولت میں کامیابی حاصل ہوتی ہے اور مطلوبہ نتائج برآمد ہوتے ہیں۔ لہٰذا روحانی ریاضتوں کا آغاز بھی اسی وقت مناسب ہے، جب بائیں نتھنے سے سانس کی آمد و رفت جاری ہو۔

بخار، ہسٹریا اور ہر قسم کی بے ہوشی بھی نہایت آسانی سے دور ہو سکتی ہے بشرطیکہ اس وقت ادویہ کا استعمال کیا جائے جب مریض کے بائیں نتھنے سے سانس آتی جاتی ہو۔ اگر بدن میں تھکاوٹ محسوس ہوتی ہو طبیعت پر آزردگی غالب آجائے تو بائیں نتھنے سے سانس لینا چاہیے۔

جب سانس کی آمد و رفت بائیں نتھنے سے ہو تو مندرجہ ذیل کام کرنے سے بھی بہتر نتائج پیدا ہوں گے۔

۱۔ بچوں کی تعلیم کا آغاز ۲۔ دوستوں سے ملاقات
۳۔ واجب التعظیم شخصیتوں کی خدمت میں شرف باریابی کا حصول۔

۴۔ آغاز تجارت ۵۔ دُور دراز ممالک کا سفر

دوم۔ دایاں سُر

دایاں سُر جس کا تعلق دائیں رگ یا رگِ آفتابی سے ہے سُورج کے زیرِ اثر ہے۔ رگ آفتابی سے سانس کی آمد و رفت نہانے اور کھانا کھانے کے حق میں خاص طور پر مفید ہے جو شخص ان دونوں باتوں میں سانس کی مناسب آمد و رفت کا خیال رکھے گا، اس کو کبھی بد ہضمی کی شکایت نہیں ہو سکتی جن اشخاص کو ضعفِ معدہ کی بیماری ہو انہیں اس وقت کھانا کھانا چاہیئے جب ناک کے دائیں سوراخ سے سانس کی آمد و رفت جاری ہو۔ اس سے ان کی بیماری دُور ہو جائے گی۔

دایاں سُر چلنے کی حالت میں کسی قسم کی خوشبو یا بدبو کا احساس نہیں ہو سکتا۔ یہ سُر بالکل آفتاب کی مانند کام کرتا ہے جس سے تمام اجزائے کیمیائی جُدا ہو جاتے ہیں اور بو مٹ جاتی ہے لیکن رگ ماہتابی کے ذریعہ سے خوشبو یا بدبو کا اچھی طرح احساس ہو سکتا ہے۔

اثرات

خواہش سے زیادہ کھانا کھانے سے اگر بدہضمی ہو جائے تو اس سے نجات پانے کے لئے مناسب ہے کہ دائیں کروٹ لیٹ کر تقریباً دس یا بیس منٹ تک دائیں سوراخ سے سانس لی جائے۔

انشاء اللہ تعالیٰ بدہضمی دور ہو جائے گی۔

ناک کے دائیں سوراخ سے سانس کی آمد و رفت مندرجہ ذیل باتوں کے لئے مفید اور نتیجہ خیز ہے:۔

۱۔ خرید و فروخت ۲۔ مویشی فروشی

۳۔ ادویہ کا استعمال ۴۔ جسمانی ورزش

۵۔ سیر و سیاحت

۶۔ دائیں جانب کا سانس نزدیک مقامات کے سفر کے لئے ایک فالِ ہمایوں ہے۔

دایاں یا بایاں سُر بیک وقت

جس وقت دونوں نتھنوں سے سانس مساوی تیزی کے ساتھ چلتی ہے تو ہم کہتے ہیں کہ رگ لطیف سے سانس آتی جاتی ہے۔ بہت کم اشخاص اس راز سے باخبر ہوں گے کہ سانس کی آمد و رفت دونوں نتھنوں میں سے مساوی زور کے ساتھ شاذ و نادر ہوتی ہے۔ کبھی ایک نتھنے سے زور سے چلتی ہے اور کبھی دوسرے نتھنے سے۔ ایسا بہت کم واقعہ ہوتا ہے کہ ناک کے دونوں سوراخوں سے مساوی زور کے ساتھ سانس

کی آمد و رفت جاری ہو لیکن اس قسم کی آمد و رفت کے وقت دعا کہنے کا نمایاں اثر ہوتا ہے بشرطیکہ خیال کی لہر میں کبھی مطلوبہ زور کے ساتھ جنبش ہو۔

اثرات جس وقت ناک کے دونوں سوراخوں سے سانس کی آمد و رفت جاری ہو کوئی بھی کام کرنا مناسب نہیں خواہ وہ اچھا ہو یا بُرا۔ اس وقت کوئی بھی کام کیا جائے گا اس میں ناکامی حاصل ہوگی ایسے موقع پر کبھی کسی مقام پر جانے کا ارادہ نہیں کرنا چاہیئے۔ دُور دراز کا سفر کرنے کے لئے تو خاص طور پر ایسی حالت میں ناکامی لازمی ہے۔ اس لئے اس سے باز رہنا چاہیئے۔ ایسی حالت میں کہیں بھی جانا غیر مفید ثابت ہوگا۔ اگر ناک کے دونوں سوراخوں سے سانس کی آمد و رفت کے وقت سفر کیا جائے گا تو طرح طرح کی مصیبتیں برپا ہو جائیں گی اور ممکن ہے کہ داعیٔ اجل کے سامنے سر جھکانا پڑے۔

رگِ لطیف کے متحرک ہونے پر زندگی، موت، نفع، نقصان، ہار جیت غرض کہ کسی بات کے متعلق بھی کوئی سوال نہیں دریافت کرنا چاہیئے۔ اگر ایسے وقت میں کوئی سوال کرے تو مسائل کے سوال کا جواب نفی میں دے جو سوال کیا جائے اس کے متعلق یہی کہے کہ ایسا نہیں ہو سکتا۔

مبارک فال

حصول مراد کا نہایت بیش قیمت عمل یہ ہے کہ صبح کے وقت جب بستر سے سو کر اٹھو، تو جس طرف کے نتھنے سے سانس آتی جاتی ہے۔ اس طرف کا ہاتھ اپنے چہرے پر بسم اللہ پڑھ کر پھیر لیا کرو اور اسی طرف کا پاؤں بستر سے نیچے جوتے میں ڈالو۔ اگر اس کی عادت بنائی جائے تو نہایت مناسب ہے۔ ایسا کرنے سے انسان کی تمام خواہشیں خداوند تعالیٰ کے فضل و کرم سے بر آتی ہیں۔

خطرناک سُر

۱۔ اگر قمری مہینہ کے چاندنی حصہ یا اندھیر حصہ کے پہلے روز بایاں سُر ایک سیکنڈ کے لئے کبھی نہ چلے اور دایاں سُر تمام دن چلتا رہے یا اگر اس کے برعکس ہو یعنی بایاں سُر بند رہے اور بایاں سُر تمام دن چلتا رہے تو سمجھ لینا چاہئے کہ بڑی بڑی مصیبتیں پیش آنے والی ہیں۔

۲۔ اگر قمری مہینہ کے چاندنی حصہ یا اندھیر حصہ کے شروع سے سولہ روز تک برابر دایاں سُر چلتا رہے تو ۳۰ دن کے بعد انسان ناوک اجل کا نشانہ بن جائے گا۔

قبل از وقت حالات صحت

اگر چاندنی حصہ (ہلال سے بدر تک) کے دوران پہلے روز طلوع

آفتاب کے وقت بستر سے اٹھنے کے بعد معلوم ہو کہ ناک کے بائیں سوراخ سے سانس چل رہا ہے تو ناگہانی حادثات کو چھوڑ کر اور کسی قسم کی بیماری پندرہ روز تک نہ ستائے گی اور اگر اس وقت قاعدہ کے خلاف دائیں سوراخ سے سانس جاری ہو، تو جسم کی حرارت کے سبب سے کوئی نہ کوئی عارضہ پیدا ہو جانے کا ضرور احتمال ہے۔ احتیاط سے کام لینا کبھی کچھ اثر انداز ہوگا۔

اسی طریقہ سے اگر اندھیر حصہ (بدر کے بعد سے قمری مہینہ کے آخری پندرہ یوم) کے دوران پہلے روز صبح کے وقت جب آفتاب طلوع ہو رہا ہو اور اٹھنے پر معلوم ہو کہ ناک کے دائیں سوراخ سے سانس چل رہا ہے، تو سمجھ لینا چاہیے کہ پندرہ روز بڑے آرام سے گزریں گے اور اگر اس کے برعکس غیر طبعی حالت میں بائیں سوراخ سے سانس کی آمد و رفت جاری ہو تو سمجھ لینا چاہیے کہ پندرہ روز تک سردی سے پیدا ہونے والی بیماریاں چین نہ لینے دیں گی۔

قبل از وقت بیماری کا علاج

دائیں بائیں سُروں میں بے قاعدگی کی وجہ سے پیدا شدہ بیماریوں سے

نجات پانے کے لئے مندرجہ ذیل طریقہ اختیار کرنا چاہئے۔
اگر مرض پیدا ہوتی معلوم ہو تو چاندنی حصہ کے پہلے روز صبح کے وقت دائیں سوراخ سے سانس کی آمد و رفت کو روکنے کے لئے اس میں صاف اور پرانی روئی لگا دو۔ ایسا کرنے سے بائیں سوراخ سے قاعدہ کے مطابق سانس کی آمد و رفت جاری ہو جائے گی۔ اور بیماری یا تکلیف دور ہو جائے گی۔ اسی طرح اگر اندھیرے حصہ کے پہلے روز صبح کے وقت بائیں سوراخ سے سانس چل رہا ہے تو بائیں سوراخ کو پرانی اور صاف روئی سے بند کر دو۔ ایسا کرنے سے دائیں سوراخ سے طبعی حالت میں سانس چلنے لگے گا۔ اور بیماری یا تکلیف رفع ہو جائے گی۔

خاص خاص دنوں میں سُروں کا اثر

خاص خاص دنوں میں سانس کی نوعیت کے مطابق خاص اثر دیکھنے میں آیا ہے۔ اگر چاندنی حصہ کا دوسرا روز اتوار ہو اور اس روز صبح کے وقت بائیں سوراخ سے سانس چل رہا ہو تو بہت فائدہ حاصل ہو گا۔ اگر وہ دن سوموار ہو تو بائیں سوراخ میں سانس کی آمد و رفت عیش و آرام کا باعث ہو گا۔

چونتیسواں باب

بیماریوں کا علاج بذریعہ سانس

بعض بیماریاں ایسی ہوتی ہیں کہ انسان اپنے سانس پر قابو حاصل کر لینے سے اُن کا علاج آسانی سے خود کر سکتا ہے۔ ان میں سے چند بیماریوں کا علاج ذیل میں درج کیا جاتا ہے۔

۱۔ بد ہضمی کا علاج

بد ہضمی اور ہیضہ میں زیادہ تر بایاں سُر چلتا ہے۔ اس تکلیف سے بچنے کی سہل ترکیب یہ ہے کہ بایاں سُر بند کر کے اپنے دائیں نتھنے سے سانس کی آمد و رفت جاری کر دو۔ انشاء اللہ تعالیٰ یہ عمل بد ہضمی کے لئے نہایت مفید ثابت ہوگا۔ فوراً تکلیف دور ہو جائے گی۔

۲۔ بے خوابی کا علاج

جب قدرتی طور پر دایاں سُر چل رہا ہو تو پیٹھ کے بل لیٹ جاؤ یا بائیں کروٹ لے کر دائیں نتھنے سے سانس لو۔ اس کے ساتھ ہی ساتھ اپنے دل میں تصور ماہتاب بھی کرو۔ کچھ دیر ایسا کرنے سے طبیعت کو سکون حاصل ہوگا اور نیند آجائے گی۔

۳۔ علاج مصفی خون

منہ کھول کر زبان کو اس جگہ لگاؤ جہاں دانت کی جڑ ہوتی ہے اور گہری سانس اندر کی طرف کھینچو۔ اس کے بعد باہر کی جانب خارج کرو۔ یہ عمل ایک یا دو ہفتہ تک روزانہ صبح و شام ہونا چاہیئے۔ اس سے ہر قسم کی خرابیٔ خون دور ہو سکتی ہے اور کسی دوا کا استعمال کبھی اس عمل سے زیادہ منفعت بخش ثابت نہیں ہو سکتا۔ مگر مشق دن میں چار یا پانچ مرتبہ ہونی چاہیئے۔

۴۔ سینہ میں درد کا علاج

اگر سینہ یا اور کسی حصہ جسم میں درد ہو تو جتنی دیر تک ممکن ہو سانس کو روکو۔ ایسا کرنے سے تکلیف دور ہو جائے گی۔

۵۔ درد سر اور بخار کا علاج۔ اگر درد سر اور بخار کی شکایت۔

آتے دن رہتی ہوا اور یہ معلوم ہو جائے کہ شکایت کے دوران میں
صرف ایک ہی سُر چلتا رہتا ہے تو اس نتھنے کو بند کر کے جس سے سانس
آتی جاتی رہتی ہے دوسرے نتھنے سے سانس لینا چاہیئے نتھنے بند
کرنے کے لئے صاف اور پرانی روئی ہی کا استعمال ضروری ہے ایسا کرنے
سے مرض بہت جلد دور ہو جائے گا۔

۶۔ حرارت غریزی، جسمانی طاقت اور وزن میں کمی کا علاج

تپ دق کے مریض میں عام طور پر یہ دیکھا جاتا ہے کہ اس کا وزن
محض اس وجہ سے روز بروز گھٹتا جاتا ہے کہ اس کے سانس کی بیرونی
کشید معمول سے زیادہ ہوتی ہے۔ یہی بات اور بھی ایسے مریضوں میں
پائی جائے گی جن کی حرارت غریزی، جسمانی طاقت اور وزن میں روز بروز
کمی واقع ہوتی رہتی ہے۔ ایسے مریض کا ایک سُر تمام دن زیادہ عرصہ تک
چلا کرتا ہے اور دوسرے سُر کی حرکت بہت ہی قلیل ہوتی ہے اور یقیناً
بایاں سُر زیادہ چلتا رہتا ہے۔ مریض کو چاہیئے کہ جتنی دیر بھی ممکن ہو
اس سُر کو صاف اور پرانی روئی سے بند رکھے۔ ایسا کرنے سے مرض کے
دفعیہ میں بڑی مدد ملے گی مگر ساتھ ہی ساتھ کسی قابل ڈاکٹر یا حکیم کے مشورہ

سے ایسی دواؤں کا استعمال بھی جاری رکھنا چاہئے جس سے زندگی کی طاقت میں اضافہ ہوتا رہے۔

۷۔ تندرستی کا نسخہ

اگر انسان ہمیشہ توانا تندرست رہنا چاہے تو اس کو کھانا کھاتے لیٹتے وقت دائیں نتھنے سے سانس لینا چاہئے پانی پینے اور پیشاب کرنے میں بائیں سُر کو حرکت دینا مناسب ہے۔ ہمیشہ دونوں باتوں کا خیال رکھا جائے تو انسان کے پاس بیماری پھٹک نہیں سکتی۔ تندرستی اس کا ایک سرمایہ جاودانی ہو جائے گا۔ جن لوگوں کو معدہ کی تکلیف رہا کرتی ہے اُن کو اس عمل سے ضرور فائدہ اٹھانا چاہئے۔

free amliyaat Books pdf... group